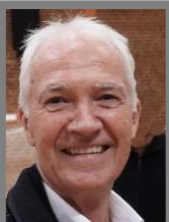


Senior Idræts bestyrelse



Formand:
Ole Lindholdt
Telefon: 4252 6682
Mail: olelindholdt1@gmail.com



Kasserer:
Anders T. Christensen
Telefon: 2164 6392
Mail: atc_dk@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem:
Bjarne Rubner Andersen
Telefon: 4055 2314
Mail: bispe32@youmail.dk



Bestyrelsesmedlem og Webmaster:
Arne Borg
Telefon: 4055 1160
Mail: valde@toftebo.dk



Bestyrelsesmedlem:
Bebs Rus Andersen
Telefon: 2929 9072
Mail: bebs.andersen@webspeed.dk

Kontingentet betales via netbank til vor konto i
Nordea - Reg. 2277 Kto: 3492207615
I feltet skrives navn og hold. Hver aktivitet sin egen indbetaling.

Albertslund Senior Idræt 2025

**Motionstilbud
for seniorer
fra 60+ i
dagtimerne
- sommer
som vinter**

**Kom og få en
gratis prøve-
time og se,
om det er
noget for dig**

Facebook:
Albertslund - Senior Idræt
Hjemmesiden:
www.aif-senioridraet.dk

Bootcamp
Bowls
Bowls – udendørs
Cykelture
Floorball
Gymnastik, alm.
Gymnastik, let
Gå-Fodbold
Krocket
Krolf
Line dance
Padel
Petanque
Rygtræning
Senior volley
Stavgang – med og
uden stave
Tai Chi & Qi Gong
Vandgymnastik
Yoga

Andre aktiviteter – se hjemmesiden

Velkommen til Albertslund Senior Idræt

Albertslund Senior Idræt blev stiftet den 11. juni 2001, med det formål at gøre idræt tilgængelig for alle over 60 år.

Vi ønsker at styrke fællesskabet og give mulighed for at mødes om fysiske aktiviteter. Vi er en forening med glæde og masser af aktiviteter.

Har du lyst til at deltage i vores fællesskab, møde nye venner og være fysisk aktiv? Så er et medlemskab i Albertslund Senior Idræt noget for dig!

Aktiv deltagelse i idrættens fællesskaber er en vej til et godt og langt seniorliv. Når man fungerer godt socialt og fysisk, så lever man længere.

For os er kaffen, kagen og snakken i pauserne utrolig vigtige, ligeså vigtige som den fysiske idræt.

Derfor skal alle seniorer have mulighed for at deltage i relevante og motiverende idrætstilbud.

Albertslund Senior Idræt har pt ca 30 hold fordelt på ca 20 forskellige aktiviteter. Over 800 medlemmer hvor 2/3 er kvinder og 1/3 er mænd.



Bootcamp – B1
Jette Håkansson



Yoga – Y1+Y2
Lotte Barrett
Thomsen



Gymnastik:
T1+T2+T3
Line Dance – L1
Rygtræning –
RY1+RY2+RY3
Hanne Jensen



Suppleant
Jørgen Kruse
Telefon: 2440 9149
Mail:
kiojo@webspeed.dk



Gymnastik – S1+S2
Vivi Kristensen



Suppleant
Sonja Jensen
Telefon: 2230 1274
Mail:
sonjajensen64@gm
all.com



Gymnastik T4 og
Let gymnastik LG1
Anne Eyrich



Tai Chi & Qi Gong –
TAI 1
Sally Li Lihua



Medlemsadmini-
stration
Kirsten Korsholm
Mail:
kirsten.korsholm@
gmail.com

Holdledere



Lissie Koefoed
Bootcamp B1
Bowls Inde BO1



Tobias Nielsen
Bowls Ude BOU1



Kjeld Andersen
Cyckling C1



Bjarne Andersen
Gym. S1+S2



Jørgen Kruse
Gym. T1+T2



Tove Wismann
Gym. T3
Line Dance L1



Liselotte Pedersen
Gym. T4
Let gym. LG1



Ole Bæk Olsen
Gå-Fodbold GF1



Ib Berg og Inger
Westermann
Krocket KR1



Helge Eilersen
Krolf 1 - K1



Kirsten Korsholm
Krolf 2 - K2



Arne Borg
Padel PA1



Kim Mikkelsen
Petanque P1



Bebs Rus Andersen
Vedl. Rygtræning
RY1+RY2+RY3



Ellen Jensen
Senior Volley SE1



Sonja Jensen
Stavgang ST1



Inge-Lise Nørklit L.
Hanne Wagner
Tai Chi & Qui Gong TAI1



Lone Christensen
Vandgym. V1+V2



Lise Mattisson
Yoga Y1+Y2

Klubhus:

Udover stadion caféen har vi også vores dejlige klubhus. Huset bruges til den 3. halvleg, mødeaktivitet og ved festlige lejligheder (ex de enkelte holds Jule- eller Nytårs arrangementer). Klubhuset har køkken, toiletter samt et godt opholdsrum.

Frivillige:

Vores ca. 25 frivillige holdledere udgør en helt uvurderlig del af den samlede ledelse af foreningen. Deres arbejde og engagement hver uge er den helt væsentlige grundpille i foreningens store succes. Holdlederne er det enkelte medlems første livline i evt. spørgsmål.

Instruktører:

De altid veloplagte, forberedte og glade instruktører er ligesom de frivillige en meget vigtig faktor i Senior Idræt. Instruktører er meget populære på de enkelte hold.

Stadion:

Der stilles hver uge faciliteter og lokaler til rådighed for de mange hold, som allesammen, med undtagelse af svømmeholdet, holder til på Albertslund Stadion. Vores samarbejde med Stadion og Stadion caféen fungerer rigtig fint.



Bootcamp

En målrettet træningsform, når det handler om at komme i form på kort tid. Med en god og effektiv blanding af kondition og styrketræning, trænes der på en sjov og anderledes måde med enkle øvelser. Træningen opbygger din styrke og udholdenhed. Du bestemmer selv, hvor meget du vil gi' dig selv under træningen.

B1 - Tirsdag kl. 13.30–14.30

Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14

Pris: kr. 300 pr. halvsæson, januar–maj og september–december

Holdleder og tilmelding til B1:

Lissie Koefoed – 2381 7073

Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



Bowls

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle skævt vægtede og lidt asymmetriske ca. 10 cm Bowls kugler udenom en centerblok nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle, kaldet Jack. Spillet er udfordrende og spilles på et tæppe på 13x2 meter med ens markeringer i begge ender, så der spilles frem og tilbage.

Tirsdag kl. 14.45–16.30

Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14

Pris: kr. 200 pr. halvsæson, januar–maj og september–december.

Holdleder og tilmelding til BO1:

Lissie Koefoed – 2381 7073

Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



Medlemstal

	Aktiviteter	2024
1	Bootcamp - Stadion	32
2	Bowls - Stadion	17
3	Bowls Ude - Kunstgræsbanen	9
4	Gym - S1+S2 - Stadion	149
5	Gym - T1, T2 - Stadion	73
6	Gym - T3 - Stadion	15
7	Gym - T4 - Stadion	33
8	Gym Let - LG1 - Stadion	20
9	Gå-Fodbold - Kunstgræsbanen	20
10	Krocket - Stadion	29
11	Krolf 1 - Stadion	47
12	Krolf 2 - Stadion	24
13	Line Dance - Stadion	19
14	Padel	27
15	Petanque - Stadion	29
16	Rygtræning - Stadion	67
17	Senior volley - Stadion	24
18	Stavgang - Stadion	70
19	Tai Chi & Qi Gong - Stadion	18
20	Vandgymnastik - Nyvej	50
21	Yoga - Stadion	40
		812



Vandgymnastik

Gymnastik i 30 minutter i 27 grader varmt vand med efterfølgende afslapning i det 33 grader varme varmt-vandsbassin eller i saunaen. Øvelserne gennemføres på lavt vand med opvarmning, styrketræning og konditionstræning – alt sammen til god musik og med forskellige rekvisitter.

Mandag kl. 9.00-10.00 - V1 og 9.30-10.30 - V2 i Albertslund Svømme – og Motionscenter, Nyvej 9.
Pris i 2024: kr. 525 pr. halvsæson, januar-april og september-december.

Holdleder og tilmelding til V1 og V2:
Lone T. Christensen – 3029 3548
Mail: lone.t.christensen@hotmail.com



Yoga

Yoga er forebyggende og styrker muskler og led, især kernemuskulaturen bliver stærk og smidig. Det giver dig blandt andet en sund kropsholdning, rank ryg og en bedre balance. Åndedrætsøvelserne giver dig en god vejrtrækning og beroliger nervesystemet, hvilket virker afstressende og forbedrer din nattesøvn. Medbring selv egen yogamåtte.

Tirsdag kl. 9.30-10.30 - Y1 og kl. 10.45-11.45 - Y2
Albertslund Stadion, Multirummet, Skallerne 14
Pris: kr. 500 pr. halvsæson, januar-april og september-december.

Holdleder og tilmelding til Y1 og Y2:
Lise Mattisson – 4055 1509
Mail: im@va4nord.dk



Bowls – udendørs

Spillet – der er et supplement til vores indendørs bowls – kræver ikke større fysisk udfoldelse – alle kan deltage.

Måden, man spiller på, svarer til indendørs bowls, dog med nogle få forskelle.

Spillet ligner petanque, og man tæller på samme måde.

Onsdag kl. 13.00-15.00
Albertslund Stadion, Skallerne 14 - Kunstgræsbanen
Pris: kr. 200 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts

Holdleder og tilmelding til BOU1:
Tobias Nielsen – 2840 7844
Mail: petertobiasnielsen@gmail.com

Cykelture

I månederne juni, juli og august arrangeres der guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagt med ophold for forfriskninger og/eller besøg. En turplan udarbejdes i god tid og kan udleveres til interesserede medlemmer.

Cykelturene er hver torsdag fra kl. 10.00 – startsted, se turlisten.
Pris: Gratis og **kun** for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter.

Holdleder og tilmelding til C1:
Kjeld Andersen – 4035 7929
Mail: kjeldalice@webspeed.dk

eller tilmelding til:
Sonja Jensen – 2230 1274



Floorball – Motions Floorball

Motions floorball er et sjov og "hurtigt" spil med mange mål. Der kommer sved på panden, selvom der spilles efter 65+ regler, det vil blandt andet sige - Ingen løb kun hurtig gang.

Masser af sammenspil, teknik og socialt samvær både på og udenfor banen.

Spillet er både for kvinder og mænd.

3 mod 3 på banen og en udskifter på hvert hold. Der spilles på mindre baner med bander. "Kamptiden" er typisk 15 min. med indlagt pause.

Tirsdag kl. 10.30-11.30

Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14

Pris: kr. 200 pr. halvsæson, januar-maj og september-december

Holdleder og tilmelding til F1:

Ole Lindholdt – Mobil: 4252 6682

Mail: olelindholdt1@gmail.com

Let gymnastik – ingen øvelser på måtte

Gymnastikken er for alle med begrænsninger eller nedsat funktionsevne, og som gerne vil bevare bevægeligheden i kroppen længst muligt. Der tages udgangspunkt i deltagerens formåen, og øvelserne er lettere og tempoet er lavere end på øvrige gymnastikhold.

Vi kommer hele kroppen igennem hver gang.

Undervisningen indeholder: opvarmning, balance-, styrke- og koordineringsøvelser, og vi slutter med udstrækning.

Torsdag kl. 10.45-11.45 - LG1

Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14

Pris: kr. 300 pr. halvsæson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til LG1:

Liselotte Pedersen - 4084 9607

Mail: asi.liselotte@gmail.com



Stavgang – med og uden stave

Stavgang styrker bryst-, skulder- og rygmuskulaturen og opløser muskelspændinger i skulder og nakke. En helårsaktivitet, hvor vi går i naturskønne områder i hold på kortere og længere ture, afhængigt af ønske og form – alle med egen turleder.

Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.

Tirsdag kl. 09.30 - ca. 11.30

Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/AIF klubhuset

Pris: kr. 75 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts.

Holdleder og tilmelding til ST1:

Sonja Jensen – 2230 1274

Mail: sonjajensen64@gmail.com



Tai Chi & Qi Gong

Denne ældgamle kinesiske motionsform er i dag en anerkendt idræt på vore breddegrader.

Træningen består af en harmonisk kombination af chi-gymnastik, taoistiske øvelser og langsomme rolige bevægelser, som kan udføres af alle til stor glæde med øget fysisk og psykisk velvære til følge.

Fredag kl. 13.00-14.30

Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Pris: kr. 425 pr. halvsæson, januar-april og september-december.

Holdleder og tilmelding til TAI 1:

Hanne Wagner: 4053 7514

Mail: hannebwagner@icloud.com

Inge-Lise Nørklit Larsen: 2928 6007

Mail: inge-lise40@live.dk





Rygtræning - vedligeholdende

Har du begyndende problemer med ryggen eller knæ og hofter? Har du en svag ryg, kan du styrke denne med en målrettet træning. Træningen og undervisningen vil give deltagerne en øget kropsforståelse og en mulighed for at reagere på de signaler kroppen giver, når den belastes.

Mandag fra kl. 9.30-10.45 - RY1
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Fredag fra kl. 9.30-10.45 - RY2
Fredag fra kl. 11.00-12.15 - RY3
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14
Pris: kr. 425 pr. halvseson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til RY1 + RY2 + RY3:
Babs Rus Andersen - 2929 9072
Mail: bebs.andersen@webspeed.dk

Senior volley

En aktivitet for de boldglade seniorer. Fokus er på selve spillet, hvor det gælder om i et samarbejde, efter max. 3 berøringer, at få bolden over det høje net og ned på modstandernes banelhalvdelen - uden at gribe eller kaste bolden.

Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltagernes forskellige forudsætninger.

Fredag kl. 9.30-11.00
Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14
Pris: kr. 200 pr. halvseson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til SE1:
Ellen Jensen - 2941 5489
Mail: ellen.ole.jensen@mail.tele.dk



Gymnastik - Almindelig

Seniorgymnastikken henvender sig til alle, der ønsker en bedre fysik og et godt velvære. Gymnastikken foregår til varieret musik, der støtter bevægelsernes kvalitet og rytme. Træningen består af opvarmning samt styrke- og balanceøvelser. Vi kommer hele kroppen igennem. En fornyelse i undervisningsprogrammerne gør det udfordrende og motiverende at deltage. Vi slutter med afspænding én gang hver måned.

Efter 1 time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/soft petanque, badminton og minitennis - dog ikke på T4.

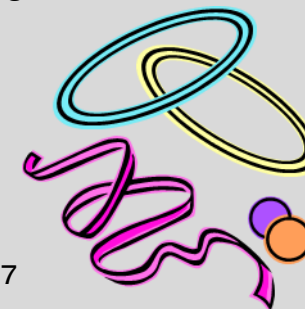
Onsdag kl. 9.00-10.30 - T1 og 10.30-12.00 - T2
Onsdag kl. 12.00-13.00 - T3
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14
Torsdag kl. 9.30-10.30 - T4
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14.
Fredag kl. 9.30-11.00 - S1 og 11.00-12.30 - S2
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14.
Pris: kr. 300 pr. halvseson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til S1 og S2:
Bjarne Rubner Andersen - 4055 2314
Mail: bispe32@youmail.dk

Holdleder og tilmelding til T1 og T2:
Jørgen Kruse - 2440 9149
Mail: kiojo@webspeed.dk

Holdleder og tilmelding til T3:
Tove Wismann - 2280 5217
Mail: t.wismann@stofanet.dk

Holdleder og tilmelding til T4:
Liselotte Pedersen - 4084 9607
Mail: asi.liselotte@gmail.com



S1 + S2



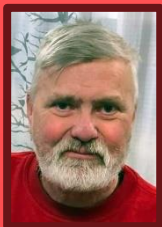
T1 + T2



T3



T4



Gå-Fodbold

Gå-Fodbold adskiller sig fra det normale fodboldspil ved, at det hverken er tilladt at løbe eller tackle, og mængden af fysisk kontakt er minimal.

Spillet henvender sig dermed til seniorer med småskavanker, livsstilssygdomme eller begrænset kondition, der stadigvæk har lysten til at sparke til en fodbold sammen med andre.

En helårssport, der spilles på kunstgræsbanen på Stadion.

Onsdag kl. 11.00–12.00

Albertslund Stadion, Skallerne 14 - kunstgræsbanen

Pris: kr. 200 pr. halvseson, april-september og oktober-marts.

Holdleder og tilmelding til GF1:

Ole Bæk Olsen – 3071 7333

Mail: godtnok1@gmail.com



Krocket

En moderne og anderledes form for krocket, der spilles med 2 makkerpar pr. bane, der er 20x30 meter. Køllen, som har et kort skaft, må kun spilles med én hånd. Et spændende spil som også udfordrer den taktiske forståelse – og som mange kan få glæde af. En helårssport, der spilles på cricketbanen på Stadion.

Tirsdag og torsdag kl. 9.00–12.00

Albertslund Stadion, Skallerne 14 - Cricketbanen

Pris: kr. 200 pr. halvseson, april-september og oktober-marts.

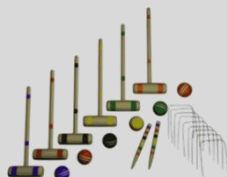
Holdleder og tilmelding til KR1:

Ib Berg - 4062 5482

Mail: bergblank@webspeed.dk eller

Inger Westermann - 4364 7559

Mail: ingerwester@gmail.com



Padel

Padel er en hurtigt voksende ny idrætsgren, som især henvender sig til folk med behov for et fleksibelt og socialt idrætstilbud, som giver mulighed for fysisk udfoldelse uden høje krav til fysisk eller teknisk formåen.

Dermed er padel også ideelt for ældre medborgere, som alternativ til fx tennis, der er mere krævende både fysisk og teknisk.

Det anbefales, at man spiller 4 sammen.

Mandag + onsdag + fredag fra kl. 09.00–13.00.

Spilletid: 1 time om ugen.

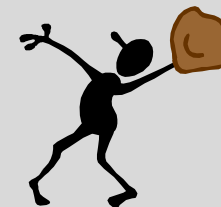
Padelbanerne ved AIF klubhuset på Albertslund Stadion, Skallerne 14

Pris: kr. 300 pr. halvseson, januar-juni og juli-december.

Holdleder og tilmelding til PA1:

Arne Borg – 4055 1160

Mail: aif.senior.padel@gmail.com



Petanque

På Petanque-banerne på Stadion spilles med de rigtige stålkugler med hold af ca. 8 spillere på hver bane. Et morsomt socialt spil, der spilles i sommer-sæsonen fra 1. april til 30. september.

Tirsdag kl. 10.00–12.00

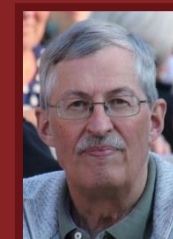
Albertslund Stadion, Skallerne 14 - ved AIF klubhuset

Pris: kr. 200 for perioden april-september.

Holdleder og tilmelding til P1:

Kim Mikkelsen – 4276 4990

Mail: kim.mikkelsen@youmail.dk





Line dance

En populær danseform, hvor man danser enkeltvis i rækker og formationer. Dansen giver en dejlig energi og livsglæde med god motion og ledsagende glad musik.

Mandag kl. 11.00–12.15 - L1

Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Pris: kr. 300 pr. halvsæson, januar–april og september–december.

Holdleder og tilmelding til L1:

Tove Wismann – 2280 5217

Mail: t.wismann@stofanet.dk



Kom og få en gratis prøvetime på et af vores mange hold og se, om det er noget for dig



Krolf

Krolf er et spil, der minder om golf, idet man spiller fra et teested til hul. Vi har 3 baner. Hver bane består af 12 huller med en afstand fra teested til hul på min. 5 meter og max 30 meter. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

Vi spiller med krolfkøller og krolfkugler.

Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/P-pladsen

Pris: kr. 200 pr. halvsæson, april–september og oktober–marts.

Krolf – Hold 1 - Mandag og torsdag kl. 9.30–12.00

Holdleder og tilmelding til K1:

Helge Eilersen – 2227 6717

Mail: helgeeilersen@webspeed.dk

Krolf – Hold 2 - Mandag kl. 12.00–14.30 og onsdag kl. 10.00–12.30

Holdleder og tilmelding til K2:

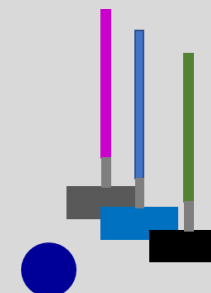
Kirsten Korsholm – 2211 6007

kirsten.korsholm@gmail.com

eller

Jørn Jensby – 2081 2851

jensby-korsholm@webspeed.dk



Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted
Bootcamp – B1	Tirsdag	13.30-14.30	Stadion – Hal 1
Bowls – BO1	Tirsdag	14.45-16.30	Stadion – Hal 2
Bowls – udendørs – BOU1	Onsdag	13.00-15.00	Stadion – Kunstgræsbanen
Cykelture C1	Torsdag	Juni-Juli-August	
Floorball – F1	Tirsdag	10.30-11.30	Stadion – Hal 2
Gymnastik – Alm. – T1	Onsdag	09.00-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T2	Onsdag	10.30-12.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik Alm. – T3	Onsdag	12.00-13.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T4	Torsdag	09.30-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S2	Fredag	11.00-12.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik, Let – LG1	Torsdag	10.45-11.45	Stadion – Hal 1
Gå-Fodbold – GF1	Onsdag	11.00-12.00	Stadion – Kunstgræsbanen
Krocket – KR1	Tirsdag + Torsdag	09.00-12.00	Stadion
Krolf 1 – KG1	Mandag + Torsdag	09.30-12.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Mandag	12.00-14.30	Stadion
Krolf 2 – KG2	Onsdag	10.00-12.30	Stadion
Line Dance – L1	Mandag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Padel – PA1	Mandag + Onsdag + Fredag	09.00-13.00	Stadion – Padelbanerne
Petanque – P1	Tirsdag	10.00-12.00	Stadion
Rygtræning – RY1	Mandag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY2	Fredag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY3	Fredag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Senior Volley – SE1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 2
Stavgang – ST1+ST2	Tirsdag	09.30-11.30	Stadion
Tai Chi & Qi Gong – TAI1	Fredag	13.00-14.30	Stadion – Hal 3
Vandgymnastik – V1	Mandag	09.00-10.00	Nyvej 9
Vandgymnastik – V2	Mandag	09.30-10.30	Nyvej 9
Yoga – Y1	Tirsdag	09.30-10.30	Stadion – Multirummet
Yoga – Y2	Tirsdag	10.45-11.45	Stadion – Multirummet