



Aktivitetsprogram efteråret 2025 – foråret 2026

NB! Ferielukning i uge 42, uge 51 og 52 2025 samt uge 7 og perioden 30/3 til og med 6/4 2026

Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
<p>Motion m/k Træning af kondition, styrke og balance ... Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej 4, Horsens Kl. 09.30 – 10.30</p> <p>Cirkeltræning m/k Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej 4, Horsens Kl. 11.00 – 12.00</p> <p>Instruktører: Karen Ø. Nielsen, 61708074, Sæson: 1/9-25 til 27/4-26</p> <p>Gymnastik /Yoga - Body sds* m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8, Horsens Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder, Tlf. 21270037 Sæson: 1/9-25 til 27/4-26</p> <p>Gymnastik m/k Multisalen Stensballehallen, Bygaden 57 Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Sonja M. Petersen, Tlf. 23728187 Sæson: 1/9-25 til 27/4-26</p> <p>Svømning ** m/k Bankager svømmesal, Bankagervej 99 Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid B. Hansen, Tlf. 28833151 Sæson: 1/9-25 til 18/5-26</p>	<p>Stolegymnastik m/k Nørrebakkens fælleshus Kl. 10.00 – 12.00 Instruktører: Jytte M. Sørensen, 22601138, Lissy Christensen, 23395282 og Lene Christensen, 61996105 Kører hele året – ferieperioder aftales!.</p> <p>Krop- og hjernegymnastik m/k Underholdende træning af fysikken og "de små grå" (SMART-training ***) Sundparkhallen, Hybenvej 8, Horsens Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder, Tlf. 21270037 Sæson: 2/9-25 til 28/4-26</p> <p>Svømning ** m/k Bankager svømmesal, Bankagervej 99 Kl. 14.00 – 15.30 Instruktør Ingrid B. Hansen, Tlf. 28833151 Sæson: 2/9-25 til 19/5-26</p>	<p>Gymnastik m/k Ceres centret, Store sal, Nørretorv 1A kl. 09.30 – 10.30 NB! (Hold 1 og 2 er slået sammen til 1) Instruktør Britta Kirkegaard, Tlf. 31556363 Sæson: 3/9-25 til 29/4-26</p> <p>Stolegymnastik m/k Ceres centret, Store sal, Nørretorv 1A Kl. 10.45 – 11.45 Instruktør Ulla Westergren Tlf. 20920300 Sæson: 24/9-25 til 29/4-26</p> <p>Kroff m/k Præsthøjgården, Ternevej 66, Horsens Kl. 13.00 – 15.00 Kontakt Gerda Jensen, 51184124, Henrik Juul Madsen, 40218385. Sæson: 23/4-25 til 19/11-25</p>	<p>Motionsworkshop m/k Multisalen Stensballehallen, Bygaden 57 Kl. 09.30 – 11.30 Kontakt Henrik Juul Madsen, Tlf. 40218385 Sæson: 4/9-25 til 30/4-26</p> <p>Motionsworkshop kan du spille Floorball, Bowls, Tæppe-curling, Pickleball, Badminton, m.m..</p> <p>Badminton m/k Dagnæshallen, Sportsvænget 4 Kl. 15.00 – 16.30 Kontakt Arne Christensen, Tlf. 40308556 Sæson: 4/9-25 til 30/4-26</p>	<p>Ingen aktiviteter om fredagen.</p> <p>Fodnoter:</p> <p>* Gymnastik /Yoga - Body sds (mandag) og Krop- og hjernegymnastik (SMARTtraining) (tirsdag) tilbydes i et samarbejde med BoTrivsel Horsens.</p> <p>** Svømning m/k - retningslinjer; - du kan svømme, - du føler dig sund og rask, - du må ikke svømme alene, - du og de øvrige svømmere tager gensidigt ansvar for sikkerheden, - max. 16 svømmere i bassinet ad gangen</p> <p>*** SMART-training er sjov og lærende træning, hvor logiske-, motoriske- og sensoriske momenter sættes i spil samtidig. Det kræver fuld koncentration og giver god træning til hjerne og muskler. Kom og vær med – det er ikke fysisk krævende!</p>

Styrketræning – uden instruktør, særlig aftale, hør nærmere! - **Sted:** Sundparkhallen, Hybenvej 8, 8700 Horsens.

Kontaktpersoner: Steffie Abildskov, tlf. 42634993 el. Henrik Juul Madsen, tlf. 40218385.

Tidspunkter; Mandag til og med fredag i tidsrummet kl. 08.00 – 11.00, med mulighed kl. 13.00 – 17.00 – **Lukket i uge 29-30-31 2026**

Priser: Deltagelse i aktiviteterne kræver medlemskab af Motionscirklen Horsens. **Årligt kontingent er p.t. kr. 425,00 der giver fri adgang til alle aktiviteter.**

Tilmelding: **Mød op og prøvedeltag uden forudgående aftale!** - efter et par gange hjælper instruktøren / holdlederen med indmeldelse i Motionscirklen.

Motionscirklen Horsens; v/formand Henrik Juul Madsen - Mobil: 40218385 - Mail: motionscirklen@gmail.com - Se i øvrigt [www: motionscirklenhorsens.dk](http://www.motionscirklenhorsens.dk)