



## Sommerprogram 2024 - udendørs motionsaktiviteter for seniorer.

NB! Aktiviteterne tilbydes i maj, juni, juli og august 2024.

**Mandag:** - **NYHED!**

**Tirsdag:**

**Onsdag:**

**Torsdag:**

### LUNDEN

- følgende mandage fra kl. 10.00 – til 11.00  
d. 6. Maj – d. 13. Maj – d. 27. Maj og  
d. 3. Juni – d. 10. Juni – d. 17. Juni 2024.

#### Motion under “åben” himmel

**Sted:** Caroline Amalie Lunden “LUNDEN”  
Vi mødes foran Skyttelaugets pavellion ned  
mod Sundvej, nedenfor **Friluftscenen**.

**Træningen** fokuserer på kondition, balance,  
styrke samt smart træning - alt efter hvilken  
instruktør, der står for træningen.

**Husk!** Passende påklædning til ude-træning i  
forskelligt vejr.

**Medbring:** noget at drikke / egen træningsmåtte.  
Tilmelding ikke nødvendig. Deltagervilkår, se  
nedenfor!

**Karen** Ø. Nielsen (61708074), **Ulla** Schrøder  
(21270037) og **Sonja** M. Petersen (23728187)  
står på skift for træningen.

### BYGHOLM PARK

- hver tirsdag fra kl. 10.00 – til 12.00  
Sæson: fra 7. Maj til 20. August 2024

**Petanque - Krokot - Travetur i parken og omegn-**  
eller evt. anden aktivitet som vikingespil og disc-  
golf, blot der er deltagere nok.

Vi stiller spilrekvisitter til rådighed for deltagerne.  
Borde og bænke giver mulighed for at nyde den  
medbragte kaffe / the el. frugt i hyggepausen.

Du finder os i Parken ved petanquebanerne /  
legepladsen syd for Scandic Hotel Bygholm.

**Edith** og **Jørgen** Eriksen (31313833 / 31709984)  
og **Gerda** Jensen (51184124) står for  
aktiviteterne.

Tilmelding ikke nødvendig. Deltagervilkår, se  
nedenfor!

### PRÆSTHØJGÅRDEN

- hver onsdag fra kl. 13.00 – til 15.00  
Sæson: fra 3. April til 23. Oktober 2024

**Krolf** - en herlig blanding af krokot og golf.  
Motionscirklen stiller krolf udstyret til rådighed.

Som “gæster” på Præsthøjgården er der mulighed  
for at benytte toiletfaciliteter, opholdsområdet i  
glasgennemgangen ved aktiviteten samt terrassen  
med borde og bænke, i den udstrækning der er  
ledigt. Det giver mulighed hyggeligt socialt samvær  
over medbragt kaffe, frugt o.lign. i hyggepausen.

Du finder os på plænen bag / vest for centret.  
Adgang af stien syd el. nord om centret. Der er  
gode P-muligheder, og bybussen, linje 5, har  
stoppested ud for centret.

**Asger** Skovsted (91484041) står for aktiviteten.

Tilmelding ikke nødvendig. Deltagervilkår, se  
nedenfor!

### BERINGSPARKEN

- hver torsdag fra kl. 10.00 – til 12.00  
Sæson: fra 16. Maj til 22. August 2024

**Krolf** - betinget af, at vi bliver 6 - 8 deltagere  
pr. gang.

Vi udlåner spilleudstyr til deltagerne.  
Borde og bænke giver mulighed for at nyde den  
medbragte kaffe / the el. frugt i hyggepausen.

Du finder os i den sydlige del af parken (v/ Andr.  
Flensborgsgade / Claus Cortsens Gade).

**Gerda** Jensen (51184124) og **Asger** Skovsted  
(91484041) står for aktiviteten.

Tilmelding ikke nødvendig. Deltagervilkår, se  
nedenfor!

#### Vilkår for deltagelse i Lunden, Bygholm Park og Beringsparken.

**Fuldt betalende medlemmer** (kr. 425,-) kan umiddelbart deltage i aktiviteterne.  
Nye medlemmer og rene **sommermedlemmer** betaler kr. 150,- for sommersæsonen.  
Giver det lyst til at fortsætte med idrætsaktiviteter i vort program 2024/25 betales nyt års-  
kontingent (kr. 425,-).

#### Vilkår for deltagelse i krolf på Præsthøjgården.

**Fuldt betalende medlemmer** (kr. 425,-) kan umiddelbart spille med fra 19/4 – 31/7-23.  
Fortsat deltagelse kræver indbetaling af nyt årskontingent (kr. 425,-).  
Nye medlemmer og rene **sommermedlemmer** betaler kr. 150,- for perioden indtil 31/7-22,  
hvor efter fortsat deltagelse kræver indbetaling af fuldt årskontingent (kr. 425,-)!