

MANDAG**Kl. 8.45-9.30 – GRÆSAREALET BAG STADION**

Motionsgymnastik - Medbring 2 håndvægte, eller 2 vandflasker m. vand. Hele kroppen trænes igennem og der vil være fokus på opvarmning, bevægelse, styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser samt koordination og balance. Der kan være lidt hop, twist og løb på stedet, så vi får pulsen op. Så snart vejret tegner bedre og varmere laver vi også øvelser på måtte, som i selv medbringer. Elastikker vil der også blive brugt. - Instruktør Annemette

Kl. 9.00-9.25 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET

YOGA – Go’ morgen med Solhilsen – Instruktør Tina

Kl. 9.30-10.15 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET

Bevægelse af hele kroppen – Instruktør Tina

Kl. 10.00-11.00 – MULTIBANEN

Aerobic Dance Mix – Instruktør Sussy

Kl. 10.45-11.45 – HAL 4

Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Start 3. maj – Instruktør Annemette

Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.

Kl. 10.00-11.30 – MØDESTED: FORTET

Stavgang – Instruktører Inge, Anne-Lise og Vibse

Kl. 10.30-11.45 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET

Gåtur med intervaller, styrkeøvelser, balanceøvelser og udstræk. - Instruktør Tina

Kl. 10.30-11.30 – GRÆSAREALET VED SIDEN AF KUNSTGRÆSBANEN

Motionsgymnastik på C-niveau – med opvarmning, øvelser for ben, baller, sving, balance, kortere travetur og udstrækning. - Instruktør Lisbet

Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3

Motionsgymnastik på stol E-niveau – Instruktør Annemette –

Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.

Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 2

Motionsgymnastik på stol D-niveau – Instruktør Lisbet

Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.

Kl. 13.30-14.45 – AKTIVITETSLOKALE 2

Demensvenlig gymnastik – Et visiteret hold – Instruktør Elisabeth og hjælper Annelise - **Start 3. maj**

Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.

TIRSDAG
Kl. 9.00-9.45 – GRÆSAREALET BAG STADION Motionsgymnastik - Medbring 2 håndvægte, eller 2 vandflasker m. vand. Hele kroppen trænes igennem og der vil være fokus på opvarmning, bevægelse, styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser samt koordination og balance. Der kan være lidt hop, twist og løb på stedet, så vi får pulsen op. Så snart vejret tegner bedre og varmere laver vi også øvelser på måtte, som i selv medbringer. Elastikker vil der også blive brugt. - Instruktør Annemette
Kl. 9.00-9.25 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET YOGA – Go’ morgen med Solhilsen – Instruktør Tina
Kl. 9.30-10.15 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET Bevægelse af hele kroppen – Instruktør Tina
Kl. 9.30-11.30 - SKIFTENDE MØDESTEDER Gåture rundt i alle afkroge af Greve Kommune – Instruktør Jette
Kl. 9.00-13.00 – MØDESTED GIC FORAN HAL 1 (A+B niveau) Landevejscykling - Man skal kunne køre 20-22 km i timen. – Holdet kører 40-° 0 km, stigende gennem sæsonen Cykelhjelm er obligatorisk Instruktør Stig
Kl. 10.00-10.40 – GRÆSAREALET VED SIDEN AF KUNSTGRÆSBANEN Cirkeltræning – Instruktør Jette Kotmark
Kl. 10.00-12.00 – GRÆSBANERNE BAG IDRÆTSFRITIDSKLUBBEN Krocket. - Spændende, sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret socialt samvær Hjælper Lisa og Birte
Kl. 10.00-10.45 – GRÆSAREALET BAG STADION Motionsgymnastik -Medbring 2 håndvægte, eller 2 vandflasker m. vand. Hele kroppen trænes igennem og der vil være fokus på opvarmning, bevægelse, styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser samt koordination og balance. Der kan være lidt hop, twist og løb på stedet, så vi får pulsen op. Så snart vejret tegner bedre og varmere laver vi også øvelser på måtte, som i selv medbringer. Elastikker vil der også blive brugt. - Instruktør Annemette
Kl. 10.30-11.45 – AKTIVITETSLOKALE 3 Træning for brystopererede - Instruktør Tina Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 11.00-12.30 – TERRASSEN Linedance – OLDIES BUT GOODIES Instruktør Steen
Kl. 10.30 – 11.30 - RUNDT OMKRING I GIC OG OMLIGGENDE OMRÅDE - Mødested ved Multibanen Udetræning/Funktionel Outdoor træning på niveau C. – Træningen foregår ved og omkring GIC. Vi bruger bænke, rækværk, bakker, trapper, løbebanen, jorden, (så husk tøj, der må blive beskidt). Efter opvarmning, står den på forskellige styrkeøvelser kombineret med gang/løb. Instruktør Malene
Kl. 10.50 – 11.30 - GRÆSAREALET VED SIDEN AF KUNSTGRÆSBANEN Cirkeltræning - Instruktør Jette Kotmark
Kl. 12.00-13.00 - HAL 3 Motionsgymnastik niveau C/D – Instruktør Malene Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3 Motionsgymnastik på stol niveau D – Instruktør Elisabeth Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 12.00-15.00 – HAL 4 2 hold visiteret motion – Instruktører Tina og Annemette Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.

ONSDAG
Kl. 9.00-9.45 – GRÆSAREALET BAG STADION Motionsgymnastik - Medbring 2 håndvægte, eller 2 vandflasker m. vand. Hele kroppen trænes igennem og der vil være fokus på opvarmning, bevægelse, styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser samt koordination og balance. Der kan være lidt hop, twist og løb på stedet, så vi får pulsen op. Så snart vejret tegner bedre og varmere laver vi også øvelser på måtte, som i selv medbringer. Elastikker vil der også blive brugt. - Instruktør Annemette
Kl. 9.00-9.25 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET YOGA – Go’ morgen med Solhilsen – Instruktør Tina
Kl. 9.30-10.15 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET Bevægelse af hele kroppen – Instruktør Tina
Kl. 09.30-13.00 – MØDESTED FORAN GIC ved Hal 1 Cykelture – Holdet kører 30-45 km pr. gang. I løbet af sommeren tager man på et par længere ture, hvis der er stemning for det. – Husk at tage madpakke med til pausen. Alle cykler med cykelhjelm – AFLYSNING I REGNVEJR. Instruktør Troels
Kl. 09.30-13.00 – MØDESTED FORAN GIC ved Hal 1 Cykelture – Holdet kører 25-35 km pr. gang. – Husk madpakke til pausen. Alle cykler med cykelhelme – HUSK GODE DÆK PÅ CYKLEN, for at undgå punkteringer Instruktør - Berit
Kl. 10.00-10.45 – GRÆSAREALET BAG STADION Motionsgymnastik - Medbring 2 håndvægte, eller 2 vandflasker m. vand. Hele kroppen trænes igennem og der vil være fokus på opvarmning, bevægelse, styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser samt koordination og balance. Der kan være lidt hop, twist og løb på stedet, så vi får pulsen op. Så snart vejret tegner bedre og varmere laver vi også øvelser på måtte, som i selv medbringer. Elastikker vil der også blive brugt. - Instruktør Annemette
Kl. 10.00-11.00 – MULTIBANEN Zumba – Instruktør Elisabeth
Kl. 10.45-11.45 – HAL 4 Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Start 5. maj – Instruktør Tina Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.
Kl. 11.00-11.45 – MULTIBANEN Zumba – Instruktør Elisabeth
Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3 Motionsgymnastik på stol E-niveau – Instruktør Annemette – Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.
Kl. 12.15-13.15 – HAL 4 Demensvenlig motion med pårørende – Instruktør Tina – Start 5. maj Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.
Kl. 13.30-14.30 – AKTIVITETSLOKALE 3 Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Start 5. maj – Instruktør Annemette Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.
Kl. 13.30-14.30 – AKTIVITETSLOKALE 2 Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Start 5. maj – Instruktør Tina Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.
Kl. 11.00-12.30 – TERRASSEN VED LANGSIDEN – Instruktør Steen Linedance Begynder
Kl. 12.35-14.05 – TERRASSEN VED LANGSIDEN – Instruktør Steen Linedance Let Øvede
Kl. 13.30-14.00 – GREVE SVØMMEHAL Vandgym.+svøm – Instruktør Jette Kotmark Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.
Kl. 13.30-14.00 – GREVE SVØMMEHAL Vandgym.+svøm – Instruktør Jette Kotmark Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremvise Coronapas.

TORS DAG
Kl. 9.00-9.45 – GRÆSAREALET BAG STADION Motionsgymnastik - Medbring 2 håndvægte, eller 2 vandflasker m. vand. Hele kroppen trænes igennem og der vil være fokus på opvarmning, bevægelse, styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser samt koordination og balance. Der kan være lidt hop, twist og løb på stedet, så vi får pulsen op. Så snart vejret tegner bedre og varmere laver vi også øvelser på måtte, som i selv medbringer. Elastikker vil der også blive brugt. - Instruktør Annemette
Kl. 9.00-9.25 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET YOGA – Go’ morgen med Solhilsen – Instruktør Tina
Kl. 9.30-10.15 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET Bevægelse af hele kroppen – Instruktør Tina
Kl. 10.00-10.40 – GRÆSAREALET VED SIDEN AF KUNSTGRÆSBANEN Cirkeltræning – Instruktør Jette Kotmark
Kl. 10.45-11.45 – HAL 4 Træning for borgere med KOL – Instruktører Lena og Annemette Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 10.00-11.00 – MULTIBANEN Puls og Styrke. - Dette hold vil bruge stepbænke til pulstræning og redskaber som elastik og vægte til styrketræningen. Instruktør Sussy
Kl. 10.00-11.30 – MØDESTED HUNDIGE PARKEN Stavgang – Instruktører Inge, Anne-Lise og Vibse
Kl. 10.30-11.30 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET Gåtur med intervaller, styrkeøvelser, balanceøvelser og udstræk. - Instruktør Tina
Kl. 10.40-11.30 – GRÆSAREALET VED SIDEN AF KUNSTGRÆSBANEN Motionsgymnastik MIX – Instruktør Jette Kotmark
Kl. 12.00-15.00 – HAL 4 2 hold visiteret motion – Instruktører Tina og Annemette Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3 Motionsgymnastik på stol niveau D – Instruktør Elisabeth Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 2 Motionsgymnastik på stol D-niveau – Instruktør Lena Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 13.10-13.40 – GREVE SVØMMEHAL Vandgym. + svøm – Instruktør Jette Kotmark Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 13.45-14.15 – GREVE SVØMMEHAL Vandgym. + svøm – Instruktør Jette Kotmark Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.
Kl. 14.20-14.50 – GREVE SVØMMEHAL Vandgym. + svøm – Instruktør Jette Kotmark Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.

FREDAG
Kl. 9.30-11.30 - SKIFTENDE MØDESTEDER Gåture rundt i alle afkroge af Greve Kommune – Instruktør Jette
Kl. 11.00-12.30 – AKTIVITETSLOKALE 2 (7. MAJ + 21. MAJ + 28. MAJ) Argentinsk tango – Instruktører Annette og Jesper Tilmelding nødvendig – Skal være over 70 år – Fremviser Coronapas.