

MANDAG**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. 9.00-11.00(12.00?) – HAL 3 (kun mandage)

Softtennis – Instruktører Bent og Birte

Kl. 9.30-10.15 – GRÆSAREALET BAG ATLETIKHUSET

Bevægelse af hele kroppen – Instruktør Tina

Kl. 09.15-10.15 – AKTIVITETSLOKALE 2

Aerobic Dance Mix – Instruktør Sussy

Fremvise Coronapas.

Kl. 10.45-11.45 – AKTIVITETSLOKALE 3

Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Instruktør Annemette

Fremvise 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. 10.45-11.45 – HAL 4

MIX-Motion C-niveau – Instruktør Lisbet

Fremvise Coronapas.

Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3

Motionsgymnastik på stol E-niveau – Instruktør Annemette –

Fremvise Coronapas.

Kl. 12.00-13.15 – HAL 4

Motionsgymnastik på stol D-niveau – Instruktør Lisbet

Fremvise Coronapas.

Kl. 13.30-14.45 – AKTIVITETSLOKALE 2

Demensvenlig gymnastik – Et visiteret hold – Instruktør Elisabeth og hjælper Annelise

Fremvise 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. 09.30-10.30 – Hal 4 ZUMBA – Instruktør Elisabet Fremvis Coronapas. |
| Kl. 10.00-10.40 – GRÆSAREALET VED SIDEN AF KUNSTGRÆSBANEN Cirke træning – 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. 10.45-11.45 – Hal 4 ZUMBA – Instruktør Elisabet Fremvis Coronapas. |
| Kl. 10.30-11.45 – AKTIVITETSLOKALE 3 Træning for brystopererede - Instruktør Tina Fremvis Coronapas. |
| Kl. 11.00-12.30 – TERRASSEN eller AKTIVITETSSAL 2(Steen giver besked) Linedance – OLDIES BUT GOODIES - Instruktør Steen – Indendørs Fremvises Coronapas. |
| 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 Cirke træning - Instruktør Jette Kotmark |
| Kl. 12.00-13.00 - HAL 3 Motionsgymnastik niveau C/D – Instruktør Malene Fremvis Coronapas. |
| Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3 Motionsgymnastik på stol niveau D – Instruktør Elisabeth Fremvis Coronapas. |
| Kl. 12.00-15.00 – HAL 4 2 hold visiteret motion – Instruktører Tina og Annemette - Fremvis 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 cykelhjelme – 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 cykelhjelme – 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. 10.45-11.45 – HAL 4

Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Start 5. maj – Instruktør Tina

Fremvis Coronapas.

Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3

Motionsgymnastik på stol E-niveau – Instruktør Annemette –

Fremvis Coronapas.

Kl. 12.15-13.15 – HAL 4

Demensvenlig motion med pårørende – Instruktør Tina – **Start 5. maj**

Fremvis Coronapas.

Kl. 13.30-14.30 – AKTIVITETSLOKALE 3

Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Start 5. maj – Instruktør Annemette

Fremvis Coronapas.

Kl. 13.30-14.30 – AKTIVITETSLOKALE 2

Tidligere deltagere fra Motionsprojektet – Instruktør Tina

Fremvis Coronapas.

Kl. 11.00-12.30 – TERRASSEN VED LANGSIDEN eller Aktivitetslokale 2 – Instruktør Steen giver besked

Linedance Begynder - Indendørs Fremvis Coronapas.

Kl. 12.35-14.05 – TERRASSEN VED LANGSIDEN eller Aktivitetslokale 2 – Instruktør Steen giver besked

Linedance Let Øvede - Indendørs Fremvis Coronapas.

Kl. 13.30-14.00 – GREVE SVØMMEHAL

og

Kl. 14.10-14.40 – GREVE SVØMMEHAL

Vandgym. + Svøm – Instruktør Jette Kotmark

Fremvis 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. 9.00-10.15 – HAL 4 – START 20. MAJ

YOGA – FOR DEM DER I FORVEJEN ER TILMELDT HOLDET. – Instruktør Tina

Fremvis Coronapas.

Kl. 9.00-12.00 – BORDTENNIS (hvis jeg kan finde en til at tjekke coronapas)

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

Fremvis Coronapas.

Kl. 10.15-11.15 – AKTIVITETSLOKALE 1

Puls og Styrke. - Dette hold vil bruge stepbænke til pulstræning og redskaber som elastik og vægte til styrketræningen. - Instruktør Sussy

Fremvis Coronapas.

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

Fremvis Coronapas.

Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 3

Motionsgymnastik på stol niveau D – Instruktør Elisabeth

Fremvis Coronapas.

Kl. 12.00-13.15 – AKTIVITETSLOKALE 2

Motionsgymnastik på stol D-niveau – Instruktør Lena

Fremvis Coronapas.

Kl. 13.10-13.40 – GREVE SVØMMEHAL

Vandgym. + svøm – Instruktør Jette Kotmark

Fremvis Coronapas.

Kl. 13.45-14.15 – GREVE SVØMMEHAL

Vandgym. + svøm – Instruktør Jette Kotmark

Fremvis Coronapas.

Kl. 14.20-14.50 – GREVE SVØMMEHAL

Vandgym. + svøm – Instruktør Jette Kotmark

Fremvis 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

Fremvis Coronapas.