



Aktivitetscenter Skovbo

Aktivitetskalender

SEPT 2023

Mandag d. 4. sept

09.30 - 11.30 [Stavgang \(sæsonstart\)](#)

13.00 – 14.30 [Balance ved stol](#)

Tirsdag d. 5. sept

09.30 - 11.00 [Motion i Kalvehave](#)

09.30 – 11.00 [Boldhold \(sæsonstart\)](#)

11.15 – 12.45 [Boldhold \(sæsonstart\)](#) **NYT HOLD**

13.30 – 15.00 [Sangglæde](#)

Onsdag d. 6. sept

09.30 - 11.30 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

13.00 – 14.30 [Cirkeltræning, INDE \(sæsonstart\)](#)

Torsdag d. 7. sept

09.30 - 11.30 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

13.00 – 14.30 [Stræk, Puls & Balance \(sæsonstart\)](#)



Mandag d. 11. sept

09.30 - 11.30 [Stavgang](#)

13.00 – 14.30 [Balance ved stol](#)

Tirsdag d. 12. sept

09.30 - 11.00 [Motion i Kalvehave](#)

09.30 – 11.00 [Boldhold](#)

11.15 – 12.45 [Boldhold](#)

13.30 – 15.00 [Sangglæde](#)

Onsdag d. 13. sept

09.30 - 11.30 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

13.00 – 14.30 [Cirkeltræning, INDE](#)

Torsdag d. 14. sept

09.30 - 11.30 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

13.00 – 14.30 [Stræk, Puls & Balance](#)



STAVGANG FRA

MANDAG DEN 4. SEPT

I denne måned starter stavgang op igen.



Hver mandag kl. 9.30 – 11.00

Vi starter fra Aktivitetshuset med opvarmning. Herfra går vi forskellige ruter i Langebæk og skovene omkring.

Ca. hver 3. uge mødes vi et andet sted i kommunen og går herfra. Alle ruter er ca. 4 km. lange og der indlægges forskellige træningsøvelser ind undervejs, så vi får styrket balance, muskler og kredsløb.

DISSE HOLD STARTER I SEPTEMBER:

Stavgang	4. sept kl. 9.30 – 11.00
Boldhold	5. sept kl. 9.30 – 11.00
Boldhold	5. sept kl. 11.15 – 12.45
Cirkeltræning, INDE	6. sept kl. 13.00 – 14.30
Stræk, Puls & Balance	7. sept kl. 13.00 – 14.30
Bækkenbund I Topform	22. sept kl.10.00 – 11.00

Mandag d. 18. sept.

09.30 - 11.30 [Stavgang](#)

09.30 – 11.30 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

13.00 – 14.30 [Balance ved stol](#)

Tirsdag d. 19. sept

09.30 - 11.00 [Motion i Kalvehave](#)

09.30 – 11.00 [Boldhold](#)

11.15 – 12.45 [Boldhold](#)

13.30 – 15.00 [Sangglæde](#)

Onsdag d. 20. sept

09.30 - 11.30 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

13.00 – 14.30 [Cirkeltræning, INDE](#)

Torsdag d. 21. sept

09.30 - 11.00 [Stolemotion, siddende øvelser](#)

10.00 – 11.30 [Bugning](#) (*visiterede borgere*)

13.00 - 14.30 [Stræk, Puls & Balance](#)

Fredag d. 22. sept

10.00 – 11.00 [Bækkenbund i Topform](#) (sæsonstart)

CAFÉ-EFTERMIDDAG

TEMA: ”Kom op fra gulv”

Denne eftermiddag kommer fysioterapeut Anette S. Jüngling og Rie Christensen og fortæller om, hvordan vi kan undgå fald og hjælpe os selv op fra gulvet igen, hvis det sker.

Der vil være mulighed for at afprøve teknikken, så tag blødt tøj på, som du har mulighed for at bevæge dig i.

Der serveres kaffe/te til kr. 5,-

MANDAG DEN 25. september

kl. 13.30 – 15.30



TILMELDING

NØDVENDIG

**Tilmelding til: Karin, Susanne eller Janne
Senest den 12. september 2023**

Mandag d. 25. sept.

09.30 - 11.00 Stavgang

13.00 – 14.30 Balance ved stol **AFLYST**

13.30 – 15.30 **CAFÉ-EFTERMIDDAG** Tilmelding nødvendig

Tirsdag d. 26. sept

09.30 - 11.00 Motion i Kalvehave

09.30 – 11.00 Boldhold

11.15 – 12.45 Boldhold

13.30 – 15.00 Sangglæde

Onsdag d. 27. sept

09.30 - 11.30 Stolemotion, siddende øvelser

13.00 – 14.30 Cirkeltræning, INDE

Torsdag d. 28. sept

09.30 - 11.00 Stolemotion, siddende øvelser

10.00 – 11.30 Bagning (*visiterede borgere*)

13.00 - 14.30 Stræk, Puls & Balance

Fredag d. 29. sept

10.00 – 11.00 Bækkenbund i Topform



Praktisk info

Som udgangspunkt foregår aktiviteterne i Aktivitetshuset på Skovledsvej 2, 4772 Langebæk.

Deltagelse i holdaktiviteter kræver tilmelding til Susanne eller Janne.

Tilmelding til andre aktiviteter fremgår af opslaget.

Telefonnummer til aktiviteten 6135 4231



www.skovbo.vordingborg.dk/aktivitetscenter/

Her kan du se gode minder, aktivitetsplan, program for støtteforeningen Aktivitetscenter Skovbo's Venner mv.

**Følg os på Facebook-
Aktivitetscenter Skovbo**

