

Årgang 16 - Blad nr. 1 - April 2017



Bestyrelsen 2017

Aktivitetsskalendar

Maj



Kr. Himmelfartsdag torsdag den 25. maj kl. 10,00

30 km. cykeltur i roligt tempo, turen varer ca. 3½ time.

Klubben byder på grill efter turen, tilmelding til spisning skal ske i klubhuset.

Juni

Tirsdag den 6. juni kl. 17,00

En 15 km gåtur på det dejlige Amager, turen tager ca. 3.45, medbring selv lidt proviant.



Tirsdag den 13. juni kl. 18,00

City-Orientering, kom og vær med, løbehold eller gåhold, turen er ca. 5 km. i fugle flugt.

Tilmelding i klubben fra maj måned.

Tirsdag den 20. juni kl. 14,00 og kl. 19,00

Motionsklubben byder på Sankt Hans punch efter gang og løb, med ønsket om en god sommer.

Lørdag den 24. juni kl. 18,00

Klubben afholder Grisefest nede i klubben.

August



Torsdag den 24. august kl. 18,30

Vestamagerløbet på 6,1 eller 10,3 km. Åbent løb for alle, løbet er gratis for vores medlemmer, men kun hvis der løbes i klubbetøj.

Læs mere på www.motionsklubbenamager.dk

September

Fredag den 1. september kl. 18,00

Stafet i klubben læs mere inde i bladet.

Søndag den 10. september Motionsbingo

Start mellem kl. 10 - 11 læs mere inde i bladet.

Husk, at hvis man parkerer på Amager Strandvej, så skal I sætte jeres P-skive, for der er 4 timers parkering !!!

Lidt historie om tiden i klubben: 4 formænd

Motionsklubben Amager har nu været en selvstændig klub i 17 år, før det hed vi Hjerteforeningens motionsklub i 26 år, altså er klubben 43 år gammel.

Klubbens første formand hed Rita Linstow Jensen, nr. to Grethe Falk, nr. tre Ove Wilken og nr. fire Grethe Kristensen altså har vi kun haft 4 formænd i løbet af 43 år.

I løbet af de 27 år som Grethe Kristensen har været formand er der sket meget i klubben. De første 10 år var hun formand for HJF motionsklub, derefter blev vi en selvstændig klub og kom til at hedde Motionsklubben Amager og der er nu gået 17 år.

Da Rita var formand var der kun løb, da Grethe Falk blev formand begyndte vi at cykle. Især deltog vi i Amager Rundt, Bingo i Kongelunden, gymnastik og svømning - alle de igangsatte ting videreførte Ove Wilken, han startede Vest-amagerløbet i samarbejde med Amager Avisen.

De første 10 år med Grethe Kristensen som formand kom der lidt mere gang i klubben. Løb var stadig i højsædet, der blev løbet maraton i udlandet, men også herhjemme. Vi deltog i DHL stafetten, Eremitageløbet, diverse 1/2 maraton, og der var altid en stor gruppe, som tog af sted sammen til diverse løb.

I år 2000 tog vi navneforandring til **Motionsklubben Amager**.

Vi blev så medlem af DGI, DFIF, DAF, og KFS.

Vi startede livstilsklubben i samarbejde med DFIF.

Der blev løbet nogle mesterskaber, så her skulle man være medlem af DAF, og man skulle være medlem af KFS for at blive medlem af DFIF.

De forskellige ting, som de 3 forrige formænd har iværksat, har vi stadig beholdt i klubben.

Men nye motions event er kommet til i løbet af årene - stavgang, vandgymnastik, strandvolley, Lufthavnen 1/2 maraton og Strandparken 10 km, cykelture og gåture, vores egen stafet, løbeskole, intervaltræning og sidst, løb og leg.

Klubben sender jævnligt nogle på diverse kurser som kan være til gavn for klubben.

Bestyrelsen prøver kræfter med de nye medier som Facebook, Instagram og hvad der ellers rør sig i den nye fagre verden.

Hilsen Grethe

Medlemskontingentet for 2017:

Alm. medlemskab: 175,- kr. 65 år og derover: 150,- kr.
Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forældre.

Vores giro er kode 73 konto nr. 82401547

Julefrokosten 2016

Årets julefrokost 6. december 2016 var igen henlagt til Amager Cykle Rings klublokaler på Saltværksvej i Kastrup. Samme sted som for to år siden. Eller tre lange stenkast fra Motionsklubbens Amagers egne klublokaler på Strandvejen.

Efter diverse snakken i krogene ville de sædvanlige julefrokost arrangører ikke tage affære til årets julefrokost. Hvorfor ved Bogstavsfabrikken ApS ikke. Og hvad er en jul uden julefrokost i stavgangsregi, der normalt er en fast tradition i Motionsklubben Amager?

Flere stavgangsfolk fra torsdagsholdet klokken 13 ville have julefrokost. Det skulle være som det plejer, sagde mange fra torsdagsholdet. Nye koste fejer ofte anderledes. De sætter i hver tilfald ikke bare udførelsen af arbejdet på autopilot. Hurtig blev der nedsat et udvalg, der iklædt den gule førertrøje hurtig tog affære. Notabene: En cykelklub og de gule førertrøjer hænger vel lidt sammen?

Det hurtig arbejdende udvalg blev Inga Christiansen, Annette Jønsson, Kirsten Ravn, Birgit Christensen, Kate Rasmussen, Dan Reinhardt og Bente Mariager. Dan Reinhardt blev eftermiddagens toastmaster, det styrede slagets gang med myndighed og en dirigentklokke, der vækkede mange døde på de nærmest liggende kirkegårde.

Hvor mange ville der deltage i festlighederne? Det var et spørgsmål, der hurtigt meldte sig fra de nye gule førertrøjer. Det var jo ikke, som det plejer, tænkte de. Tilmeldingslister blev hurtig lagt

frem. Tilmelding og omgående betaling af 115 kr. var recepten. Det var der 33 medlemmer, der gerne ville betale for at deltage i herlighederne. Overraskende mange konkluderede udvalget. Succesen var hjemme på deltagerantallet.

Og succesen fortsatte. Alle 33 gæster blev fordelt ved to store borde. Tre mænd og 30 kvinder. Vi tre mænd havde det ligesom ”Jeppe i baronens seng”. Bordene var flot julepyntet, med næsten lige mange deltagere ved hvert bord. Alle gæsterne var i super godt humør lige fra frokostens start. Humøret steg i samme takt, som vi fik skyllet karruselolie/snaps ned i den tørstige hals.

Flere hyggelige julesange var der også tænkt på. En enkelt små-sjofert blev der også sunget.

Menuen var imponerende med alt, hvad hjertet begærer til en traditionel dansk julefrokost. Enkelte retter kom færdig ude fra byen. Resterende retter var hjembragt fra diverse supermarkeder til gode priser og tilberedt i cykelklubbens køkken af udvalget. Julefrokostens menu havde stor brede. Kvalitet var helt i top og prisen helt i bund - godt makkerskab.

Økonomien var endda så god, at budgettet også kunne bære indkøb af karruselolie til frokosten samt Bailey til kaffen. Og Maja havde taget spenderbukserne på, da hun sponserede julefrokosten med en hel flaske karruselolie. Sidst men ikke mindst havde klubbens bestyrelse bevilget 1.000 kr. til løjerne. Tak til formand Grethe og Co.

Ingelise Kristensen havde tilberedt en mega stor kaloriebombe til kaffen. Kagen var så lækker, at det skarpe øje hurtigt konstaterede, at flere var to gange oppe ved kagebuffeten. Endnu en dag, hvor livremmen i ens bukser blev belastet.

Underholdning var der også på programmet, hvor Dan Reinhardt med sin myndige stemme, sjove kommentarer og dirigentklokke - næsten som Big Ben - styrede slagets gang.

Der blev bl.a. spillet omvendt bingo. En spilleform, jeg aldrig har hørt om tidligere. Alle havde en almindelig bingoplade foran sig, hvor man under spillet skulle stå op. Blev et nummer fra ens plade råbt op, skulle man sætte sig ned. Man var dermed ude af spillet. Til sidst var der kun én tilbage, og dermed vinder af omvendt bingo. Det var undertegnede, der vandt. En flaske Bailey kunne jeg tage med hjem.

Der var også lotteri i form af skrabelodder. Her var Elona den store vinder. Hun var heldig med en kombination, der udløste 10.000 kr. i gevinst. Vi andre var ved at tabe mundtøjet af bare beundring. Mange sagde til Elona, at hun lige skulle smutte over hos den nærmeste spilleudbyder og få bekræftet den store gevinst. Nej, det var ikke nødvendigt, sagde Elona. Det kunne vente til næste dag, sagde hun hårdnakket.

Senere hørte flere på vandrørene, at 10.000 kr. gevinsten var blevet neddroppet til 50 kr. i den virkelige verden. Bare rolig Elona: Du har vundet 50 kr. men tabt 9.950 kr.

Jeg har efterfølgende haft kontakt med Skatteministeriet, hvor ministeren personligt sagde til mig, at tab er fradragsberettiget. De fleste fra vores generation - pensionister - kan sikkert huske, at i forrige århundrede sagde de ofte i Radioavisen, at ministeren ikke tager imod om torsdagen. Men der er heldigvis undtagelser.

Elona, der bliver måske alligevel en julegave til dig, håber jeg. Men husk: Politikere glemmer hurtigt. Hvad de har sagt den ene dag, det er måske ikke holdbart dagen efter. Eller klassikeren: "Det kan jeg ikke erindre, jeg har sagt". Det er værre end nogensinde...

Herefter var der almindelig hygge rundt ved de forskellige borde i Amager Cykle Ring klublokaler, inden folk langsomt begyndte at sive hjemefter.

Et sted skal en beretning slutte. Det vil jeg gøre med en stor tak til hele festudvalget og andre, der på den ene eller andet måde har bidraget til en fantastisk julefrokost i Motionsklubben Amagers regi.

Succesen var stor. Gentagelse bliver svær i 2017...

*Ejvind Madsen
Bogstavsfabrikken ApS*

Bestyrelsens beretning for året 2016

Bestyrelsen byder alle de fremmødte velkommen. Vi er glade for, at så mange bakker op om generalforsamlingen og bestyrelsen.

Bestyrelsen: I løbet af 2016 har bestyrelsen haft 4 bestyrelsesmøder og nogle summemøder i forbindelse med de forskellige arrangementer, som vi har haft i løbet af 2016.

De 4 møder foregår i hyggelig atmosfære. Først spisning, dernæst tager vi arbejdstøjet på. Gamle og nye tiltag bliver drøftet, måske er der ting, som skal opføre eller nye, der skal sættes i gang.

Her er et lille indblik i hvad der sker og rør sig i klubben i løbet af året.

1 Nytårsgåtur

2 Banko

3 Motionsbingo i Kongelunden forår og sensommer

4 Cykeltur Kr. Himmelfartsdag

5 Sommergåtur og julegåtur

6 Sankt Hans punch og

Sankt Hans aften

7 Vestamagerløbet

8 Vores egen stafet

9 Lufthavnen Rundt og Strandparken

10 Gløgg og æbleskiver

11 Løbeskole

12 Gymnastik

13 Svømning

14 Nye tiltag

1: Dan Reinhardt stod igen for vores årlige *nytårsgåtur* på ca. 5 km. Grethe byder alle velkommen og ønsker godt nytår. *Efter gåturen* er der gløgg og æbleskiver i klubhuset.

2: **Banko** er vores næste arrangement i *klubkalenderen*. Tilslutningen var ikke stor i 2016. Bestyrelsen vil gerne diskutere den manglende tilmelding på denne generalforsamling - mere om dette senere.

3: **Motionsbingo i Kongelunden** er en tradition, som er godt besøgt af familier med og uden børn, der går 5 kilometer turen, mens der spilles bingo. Bestyrelsen opfordrer hermed alle - også vores mange løbere - til at tage med i skoven og gå eller løbe den altid velplanlagte tur i skoven. Kom nu med i skoven!

4: **Den årlige cykeltur** er stadig et stort tilløbsstykke. Lars Jensen havde planlagt en dejlig tur på ca. 30 km. rundt på Amager. *Hjemme i klubhuset* er der dejlig grillmad og mega hygge.

5: **Vores årlige gåture** er endnu en god gammel tradition, som vi *fastholder*. Undervejs bliver der snakket meget, betydeligt mere end hvis man løber. Lars Jensen er stadig en god tovholder på disse ture. Sommerturen ved vi ikke, hvor går hen, men juleturen er altid den samme. Stor tak til Lars.

6: I mange år har vi inviteret på **Sankt Hans punch** efter gang og løb for at ønske god sommer til alle. Sankt Hans aften i klubben er stadig et stort tilløbsstykke. Alle møder op i godt humør, *gril-*

len bliver tændt, stort telt sat op, og vi griller vores medbragte mad og nyder den i det gode selskab. Når aftenen er slut, hjælper alle *til* med at rydde op.

7: Vores årlige Vestamagerløbet havde en meget dårlig tilslutning, ikke fra vores egne medlemmer, de mødte talstærkt op, men tilmeldingen fra andre løbere var meget ringe. Bestyrelsen er enig om, at vi skal blive bedre til at annoncere på FB og andre medier.

8: Vi valgte igen i år at afholde vores egen stafet. Det er dejligt at se, at der er så stor opbakning til dette arrangement. Vi havde 10 løbehold. Klubben var vært med grillmad, da alle hold var kommet i mål.

9: Vores ½ maraton og 10 km. løb Luft-havnen Rundt i Strandparken går godt med stor deltagelse fra klubbens medlemmer og løbere udefra. Som noget nyt, fik vi hjælp fra DGI til en bedre markedsføring i form af flyers og annonce på FB. Det var en god reklame for vores løb.

10: Jul er lig med gløgg og æbleskiver og er en god måde at samle vores medlemmer om en god tradition. Kl. 14. var pænt besøgt, men kl. 19 var der ikke så mange som vi plejer. Bestyrelsen kan ikke sige det ofte nok: Kom nu ned i klubben, når der er arrangementer. Det er altid meget hyggeligt og vi skaber et enestående fællesskab, som ikke mange klubber har magen til.

11: Løbeskolen i 2016 blev afviklet i samarbejde med DGI. Tre dejlige, unge mennesker blev vores instruktører, og

det gjorde de rigtig flot. Der var tilmeldt 37 til løbeskolen, og efter 12 uger sluttede de af med en selvvalgt Etape København. Vi er glade for, at mange af de, som var tilmeldt løbeskolen, efterfølgende har valgt at blive i klubben.

12: Gymnastikken er stadig et stort hit, under ledelse af Inge M. og Grethe når Inge ikke kan.

13: I svømmehallen bliver der svømmet og snakket efter alle kunstens regler. Alle tager aktivt del i at sidde bassin-vagt. Der er ikke noget vandgymnastik med en instruktør, men egen bane er fortsat forbeholdt de medlemmer, der tidligere deltog i vandgymnastikken.

14: To nye aktiviteter har set dagens lys her i klubben i 2016. **Tirsdag** står Henrik C. for intervaltræning, og **torsdag** er der **Løb og Leg** med Lisbeth S. *Skulle hænde at Henrik eller Lisbeth ikke lige er i klubben på alle tirsdage og torsdage, så er der andre parat til at tage over.*

Klubben er blevet medlem af DAF, Henrik C. er kontaktperson, så nu kan man løbe DM, *hvis man har lyst til dette.*

Sidst men ikke mindst så har bestyrelsen besluttet at bladet kun skal udkomme 3 gange årligt. **Primo april, primo september og primo december.**

*den 31. december 2016
på bestyrelsens vegne,
Grethe Kristensen*



Udlejning af Sommerhus ved Vesterhavet

Beliggende i Ferring, (Bovbjerg)
200 meter til havet, 15 km fra Lemvig.
Huset er på 40 kvm.
Der er også et helt nyt annekset på 12,5 kvm.
Annekset har 4 sovepladser,
en køjeseng og to enkeltsejle.
I huset er der dobbelt seng i soveværelset
og sovesofa i stuen.
Toilet og brusebad.
Køkkenet: koge el plader + ovn + mikroovn, køleskab med lille fryser.



Pris pr. uge 1000,- kr. lavsæson + elforbrug.
Pris pr. uge 1500,- kr. mellem sæson (mdr. juni og august) + elforbrug.
Pris pr. uge 2000,- kr. højsæson + elforbrug.

Skriv eller ring til:
Nanna Ørum Pedersen
nanna.oerum.pedersen@gmail.com
telefon: 61 65 19 29

Grib chancen og kom til Nice!

Vores velindrettede rækkehus ligger i en rolig residens i Nice.

På terrassen kan I nyde morgenmaden, solen og udsigt til Middelhavet og bjergene. Poolen er kun få meter fra huset.

Rækkehuset ligger tæt på charmerende strand i Villefranche-sur-Mer.

Gode transportmuligheder til hele kysten og Nice. Huset har 4 sovepladser i alt.



Pris 4900 DKK per uge.

Skriv eller ring hvis I har noget at spørge om.

Med venlig hilsen
Niels Boe Jensen
nielsboe@jensen.mail.dk
Tlf. 39 27 72 00



Craft Thermal Hue
Vejl. pris: 150,
Pris: 135,-



Craft Thermal Løbehandske
Vejl. pris: 150,
Pris: 135,-



Craft Brilliant Pandebånd
Pris: 135,-



Craft Mind SS Tee Woman
og Men, Pris: 169,-



Craft Blocked Jacket Men
og Woman, Pris: 499,-



Craft Mind Short Men
og Woman, Pris 229,-



Craft Mind Tights Woman
og Men, Pris 319,-



Craft Prime Tee Woman
og Men, Pris 169,-



Ama'r Sport Halsedisse
Pris 49,-

Se mere på
www.amarsport.dk

**AMA'R
SPORT**

Amagerbrogade 165-167, 2300 København S, Tlf.: 32 58 16 68

Etape København 2017

Få en uforglemmelig løbe oplevelse over fem hverdagsaftner, der viser dig unikke sider af den danske hovedstad og udfordrer dig som løber uanset dit niveau. Etaperne afvikles på hver sin rute med forskellig distance, i forskelligt terræn - og alt sammen med København som kulisse.

De fem etaper udgør tilsammen et maraton (42,195 kilometer). Det er i uge 25 mandag - fredag og løbet starter kl. 18.30 hver dag.

etape: **Valbyparken**, mandag den 19. juni - 8,7 km

etape: **Havne ringen**, tirsdag den 20. juni - 11,91 km

etape: **Kastellet**, onsdag den 21. juni - 5,955 km

etape: **Refshaleøen**, torsdag den 22. juni - 10 km

etape: **Carlsberg byen**, fredag den 23. juni - 5,63 km

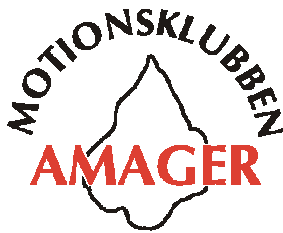
Arrangører:

DGI - Motionsklubben Amager - Valbyløberne og FIF.

Link til hjemmesiden: www.dgi.dk/etapekbh



Det er vores hjælpere til Etape København i 2015, stiller også hjælpere i 2016 og 2017



**inviterer til en løbetur på skønne Vestamager
torsdag den 24. august 2017**

Startsted:

**Ved den røde port på Otto Baches Allé, 2770 Kastrup.
Nærmeste Metrostation er Vestamager.**

Starttidspunkt: Kl. 18.30.

Deltagernummer udleveres på løbsdagen fra kl. 17.

Distance: 6.1 og 10.3 kilometer

Tilmeldingen:

<https://app.lap.io/event/2017-vestamagerloebet>

Tilmelding på nettet lukker den 21. august. Kl. 23.59

Pris: 60,- kr. for begge distancer.

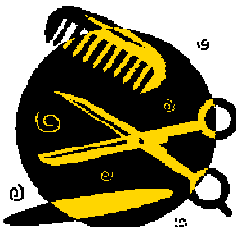
Eftertilmelding på dagen: +40,- kr.

Præmier til bedste kvinde og mand på begge distancer.

Mange lodtrækningspræmier.

Andre oplysninger kan ses på vores hjemmeside

www.motionsklubbenamager.dk under "Løb for alle"



HAIRCUT Frisør

**AMA'R
SPORT**

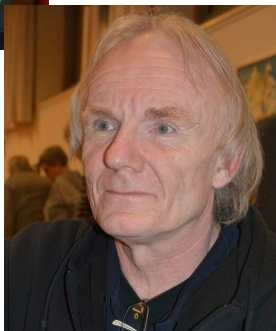


Afgående og ny mand i bestyrelsen



Steen Christensen takker af og overlader pladsen til en ny.

Det blev
Jan Vogn, Dragør



Hej Alle
Hermed siger jeg tak for den fine gave som jeg fik til generalforsamlingen, grundet min udtrædelse af bestyrelsen efter 17 år. Det har været en dejlig tid, men man har jo lov til at gå på pension (som prinsen siger).
Steen 😊



Torsdag den 23. marts

var sidste dag i denne omgang med Lisbeths løb og leg om torsdagen, hun havde planlagt en foto skattejagt i Strandparken 📷 man kunne løbe eller gå 🚶🚶 en festlig måde at få sin træning på.

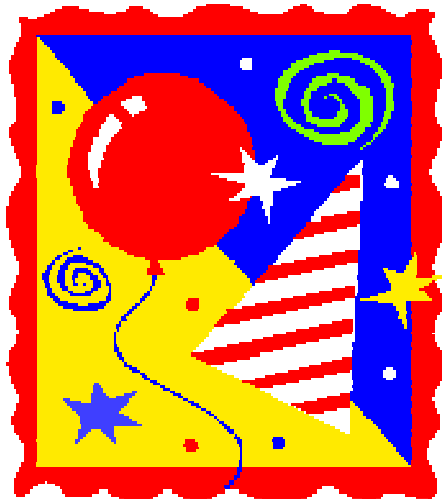


Mange støttede op om det gode initiativ, efter løbet var der mange gode lodtræknings præmier. Lisbeth forsætter som hjælpetræner på løbeskolen i 11 uger, når den er færdig kommer der løb og leg igen om torsdagen, så må vi se hvad hun så kan finde på.

Grethe

Grisefest den 24. juni 2017

Tilmelding kan ske nede i klubben,
pris 100.- kr. pr. person,
beløbet skal være betalt inden den 30. april.
Der vil være plads til 100, så det er først til mølle.





Motionsbingo

Søndag den 10. september

Gå eller løb ca. 5 kilometer
i den skønne Kongelundsskov.

Der er start mellem kl. 10 – 11
På den sydlige P-plads

Bingopladerne koster 30.- kroner for 5 stk.
Og kan købes ved start.

Der er præmier ved fuld plade.
Vel mødt



Yderlige oplysninger kan man se på vores hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk eller på tlf. 30294255



Klubbens stafetløb fredag den 1. september kl. 18,00

Klubben afholder for 5. gang vores egen stafet i klubben.
Med fælles grill efter løbet, som klubben er vært for.

Den dag skal vi bruge hjælpere
Så hvis man ikke kan løbe, så stil op som hjælper.

Grethe mixer hold til 4 x 5 km og til 4 x 3 km.
Tilmelding til løbet eller som hjælper
ligger nede i klubben fra 1. juni

Frisør Haircut

**Englandsvej 34
2300 København**

**Tlf. 32 58 09 19
www.frisør-haircut.dk**

Tur til Helsingør, besøge Øresundsakvariet og bagefter spise frokost på Værftet.

Onsdag den 13. september kl. 10.00

ca. pris 150,- kr.

Klubben laver en tur i samarbejde med Københavns Firmasport, vi skal først besøge Øresundsakvariet, derefter skal vi spise en frokost på Værftet. Inden turen går hjem til København er der mulighed for en lille guidet tur rundt i Helsingør, med Anne og Grethe som guider.

Det forløbelige program for dagen:

Man tager selv op til Helsingør, hvor vi mødes på banegården kl. 10.00, derfra går vi i samlet trop ud til Øresundsakvariet (en gåtur på 15 min.)

1 Vodtræk på Kronborgstranden, en god snak om Øresund og det mangfoldige dyreliv der findes langs kysterne.

2 Udendørs RVHL (opstilling af gråt kar og evt. de røde bassiner med forskellige dyregrupper).

3 Rundvisning på havnen med fokus på bådene og deres fremtidige bassin.

Eller rundvisning på laboratoriet og akvariet.

Så er det frokosttid hvor vi byder på lidt mad (drikkevarer ikke inklusiv) inden turen går til banegården er der mulighed en lille guidet tur i Helsingør.

Ps. Vi kan lave en liste med tilmelding og fælleskørsel i bil.

*Grethe, Motionsklubben Amager
Anne, Københavns Firmasport*

Stort & småt



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

Vi er medlem af
DGI, DFIF, DAF, og KFS.

Tillykke

80 år

Jørn Hansen Gylle den 28. maj

70 år

Bente Pries den 13. august

Jan Theis Møller den 15. august

Jane Heller den 15. august

Jens Ove Andersen den 24. juli

Lillian Hein den 16. maj

Maria Elsang den 15. august

60 år:

Benny Schrøder den 29. juni

Vibeke Kristiansen den 26. august

Josefine Jensen den 12. juli

Også et stort tillykke til dem, som jeg
ingen data har på .



**Holmbladsgade 27,
2300 København S
TLF: 3257 8979
www.amarcykelSERVICE.dk**

Næste klubblad udkommer
primo september 2017, deadline for
næste blad er den 10. august 2017.
Husk at sende din artikel til
cobo@privat.dk

Bestyrelsen

Formand:

Grethe Kristensen

Kongedybs Allé 11

2300 København S

Tlf.: 30 29 42 55

E-mail:

grethe.kristensen@webspeed.dk

Næstformand:

Annelise Larsen

Greisvej 1

2300 København S

Tlf.: 41 43 92 31

E-mail: hetlund@hotmail.dk

Kasserer:

Vibeke Overgård

Ermitageparken 373 stuen A

2800 Kongens Lyngby

Tlf.: 26 17 60 95

Bestyrelse:

Charlotte Knudsen

Listedvej 19, 1. tv.

2770 Kastrup

ma@motionsklubbenamager.dk

Svend Davidsen

Bryrupvej 65

2770 Kastrup

Tlf.: 42 52 23 10

Bente Overholdt

Kastruplundgade 74, 1. th.

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Jan Vogn

Engløggen 56,

2791 Dragør

Tlf.: 22 43 10 95

Blad:

Connie Pedersen

Byhøjen 164, 3600 Frederikssund

Tlf.: 32 52 59 05

E-mail: cobo@privat.dk

Klubben har følgende træningstider:

Løb og gang:

Tirsdag og torsdag kl. 18.00

Søndag kl. 10.00

Alle dage fra Klubhuset på Amager
Strandvej 285 ved Kastrup Havn

Stavgang:

Tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl. 18.00

1. tirsdag i måneden med instruktør.

Søndag kl. 10.00.

Svømning:

Onsdag kl. 16.00 i Pilegårdsbadet,

Ole Klokkersvej, Kastrup.

Kun efter aftale med formanden.

Gymnastik:

Onsdage ca. 23 lektioner,
starter den første onsdag i oktober,
slutter sidst i marts.

Der kan være nogle ændringer hvis TG
selv skal bruge salen til eksaminer.

Gymnastik er på Tårnby Gymnasium,
Tejn Allé i drengesalen.

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30

Brugerbetaling kr. 175,- + medlemskab.

Kontakt formanden for tilmelding.

Helligdage: Klubben er lukket hvis træningsdagen falder på en helligdag.



Foto denne side, øverst: Søndag formiddag i sne de damer skal ud og se.
Nederste 2 stk.: Banko.

Foto Reinhardt/DK

Fotos bagsiden: Øverste 3 stk. Nytårsturen. Nederst: Generalforsamling

