



Årgang 19 - Blad nr. 2 - august 2020

30 år som formand



Jubilæum den 29. september 2020

Aktivitetskalender

September

Freitag den 4. september: Stafet i klubben se side 16.

Søndag den 6. september: Motionsbingo med start i Kongelunden mellem kl. 10 - 11. Se side 17, arrangementet er åbent for alle.

Tirsdag den 29. september: Grethes 30 års jubilæum, se side 9.

Oktober

Freitag den 2. oktober: Generalforsamling, se næst side.

Mandag den 5. oktober: Start spinning, mere på klubbens Facebook side eller hjemmeside.

Onsdag den 7. oktober: Start gymnastik, mere på klubbens Facebook side eller hjemmeside.

Lørdag den 10. oktober: Oktoberfest/ølfeest, se side 13.

November

Vores løb "Lufthavnen rundt" den 1. november er **aflyst**, men kommer igen næste år.

December

Torsdag den 3. december: 15 km. gåtur igennem den jule udsmykkede by, Turen varer ca. 3.45 timer, medbring selv lidt til proviantering. Tilmelding i klubben, der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

Tirsdag den 8. december: kl. 19,00 byder Motionsklubben på julegløgg og æbleskiver i klubhuset, efter løb og gang, hvor vi ønsker hinanden god jul og godt nytår.

Ovenstående aktiviteter er med forbehold for evt. yderligere restriktioner ift. Covid19 - ved ændringer - se vores hjemmeside og/eller Facebook.

Husk at der er 4 timers parkering på Amager Strandvej, så husk at sætte p-skiven!!!

Medlemskontingentet for 2020:

Alm. medlemskab: 175,- kr. 65 år og derover: 150,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Vores konto er: reg.nr. 73 konto nr. 82401547

Indmeldelse i klubben:

Man kan indbetale på netbank. Skriv navn, adresse, fødselsdag, år, telefon nr. samt mail adresse.

Genindkaldelse til Generalforsamling

Fredag den 2. oktober kl. 18.30
i teatersalen på Tårnbyskole, Sneserevej

Dagsorden iflg. vedtægterne

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
6. Valg af bestyrelse

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| a. Formand Grethe Kristensen | på valg ulige år |
| b. Næstformand Annelise Larsen | på valg lige år, ønsker genvalg |
| c. Sekretær Charlotte Knudsen | på valg ulige år |
| d. Kasserer Vibeke Overgaard | på valg lige år, ønsker genvalg |
| e. Bestyrelsesmedlem Per Petersen | på valg ulige år |
| f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt | på valg lige år, ønsker genvalg |
| g. Bestyrelsesmedlem Mangler en | på valg lige år |

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Valg af revisor, Susanne Nilsson | på valg hvert år, ønsker genvalg |
| valg af revisor suppleant | på valg hvert år |

Eventuelt

Vel mødt til alle/ Bestyrelsen

Regnskabet for 2019 er lagt op på vores hjemmeside:
<https://www.motionsklubbenamager.dk/nyheder>

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest en uge før generalforsamlingen.

Motionsklubben er vært ved et lille traktement den aften. Tilmelding er derfor påkrævet. Kontakt formanden eller se opslag nede i klubben for tilmelding **senest torsdag den 24. september 2020**



Formanden har ordet

Nu er der gået det halve af året 2020, og sikke et halvt år.

Vi startede året med vores nytårsgåtur. Turen gik til Café Femøren, hvor vi ønskede Knud Passer tillykke med hans 100 års fødselsdag. Nu var året skudt i gang. Der var mange ting på programmet: Banko, portvinssmagning, fastelavn, opstart af løbeskole og generalforsamling, motionsbingo, den årlige cykeltur, mit jubilæum. Nogle arrangementer blev gennemført, inden den triste meddelelse kom: Vi lukker ned for alt samvær i klubben.



teter: Vi løber, vi går, vi cykler, vi laver funktionel træning – alt sammen udendørs.

Nu skal vi snart i gang med vores indendørs aktiviteter: Svømning, gymnastik og spinning, og der kommer måske nye aktiviteter til. Nu kan nogle af vores udendørs arrangementer godt gennemføres, så som vores stafet i klubben og bingo i Kongelunden. Håber vi ses til mit jubilæum, som nu er sat til **tirsdag den 29. september**

start kl. 15 og slut kl. 18.

Grethe

Vi har lært en hel masse på den tid der er gået. Vi har lært nye ord, vi har lært at være i vores eget selskab, vi har lært, at man kan godt være sammen i mindre grupper uden knus og kram. Vi har lært, at håndhygiejne med afspritning og en god gang håndvask er en god ting. Mest af alt har vi lært, at vores fællesskab betyder meget for os, så det var dejlige ord den dag, hvor vores statsminister sagde, at nu måtte vi samles 50 personer. Så kom der liv i vores klub igen.

Nu kan vi se fremad, men vi skal stadig passe på hinanden og ikke glemme alle de retningslinjer og gode råd, som er givet. Jeg er helt sikker på, at det kan vi godt håndtere i klubben. Nu er vi godt i gang med den sidste halvdel af året med alle vores aktivi-

COVID-19
Beskyt dig selv og andre

Vask dine hænder tit eller brug håndsprit

Host eller nys i dit ærme - ikke dine hænder

Begræns fysisk kontakt

Vær opmærksom på rengøring

Ældre og kronisk syge - hold afstand og bed andre tage hensyn

Klubbens indendørs aktiviteter 2020/2021

Nu skal vi til at komme i gang med vores indendørs aktiviteter, det være sig svømning i pilen, gymnastik på Tårnby Gymnasium og spinning i Fields.

Svømning starter onsdag den 19. august kl. 16.00. Hvis man vil være med, skal man først kontakte formand Grethe, og man skal være medlem af klubben. Når man så har talt med Grethe og fået grønt lys til at begynde, enten kl. 16.00 eller 16.30, så skal man huske at følge alle de regler, som svømmehallen har stillet op. Man skal også være en del af det team, som skiftevis sidder på kanten og holder øje med dem der svømmer.



Gymnastik starter onsdag den 7. oktober kl. 18.15 med Inge Marquart som instruktør. Tilmelding skal ske til Grethe, på mail, sms eller på en liste i klubben. Der er et gebyr på **200,00 kr. for 24 gange** 2020/2021. Tilmeldingen er åben fra 1. september - der er plads til 40 personer. Ses vi ?

Husk at man selv skal have en måtte med og måske et lille håndklæde. Vi bruger de vægte, som I fik udleveret i sidste sæson. I denne sæson vil I få udleveret nogle elastikker, som vi så skal tage med hjem. De er kun til egen brug i gymnastiktimerne. Vi sørger for, at der er håndsprit til brug i timerne.



Spinning i Fields starter mandag den 5. oktober kl. 18.30 med Charlotte Knudsen som instruktør. Vi er en fast skare, men der er plads til flere legekammerater. Vi har en sjov og hård time. Spinning er et godt supplement til løb – så kom og vær med. Der er et gebyr på **30,00 kr. pr gang**, det skal betales kontant til Grethe.

Danmark på tværs

Som mange af jer ved, er jeg foruden løb, også glad for at cykle. Årets cykelferie startede d. 23. juni. Cyklen blev pakket med de sædvanlige næsten 30 kg bagage, og så afsted i det flotte vejr, med Korsør som første mål.

Næste dag var vejret stadig fantastisk, men her begyndte udfordringen: At komme over Storebælt med tog. Den obligatoriske pladsbillet til cykel kan kun skaffes ved at ringe til DSB – det tog næsten en time at få den sk... billet til 30 kr. Resten af dagen gik med familiebesøg i Nyborg og cykling videre til campingpladsen ved Blommenslyst, en rigtig hyggelig plads rundt om en lille sø med masser af åkander og desværre fire km. til nærmeste købmand.



Feriepakket cykel



Næste dag skulle Jylland så indtages. Turen over Lillebæltsbroen er fantastisk flot. Sidst på dagen nåede jeg så Vejen, hvor campingpladsen ligger sammen med deres fantastiske idrætscenter, der foruden idrætsfaciliteter af næsten enhver art også rummer vandrerhjem, sportshotel og som nævnt campingplads. Nu var turens første egentlige mål, Fanø, inden for rækkevidde og blev nået om eftermiddagen med færge fra Esbjerg. Hele næste dag gik med at udforske øen

med dens mange gamle huse og små museer og ikke at forglemme bryggeriet.

Færdig med Fanø gik turen sydpå mod Mandø – her er det vigtigt at passe tidevandet. Vejen ud til øen kan kun bruges ved ebbe. Ved flod står der ca. 1 m. vand over den stenede, uasfalterede vej – den er meget svær at cykle på. Næste dags formiddag gik med at se øen, indtil vandet var faldet så meget, at det var til at komme over til fastlandet og videre sydpå til overnatning i Møgeltønder.

Nu var det ved at være tid til at vende næsen hjemover, så det gik langs grænsen og den smukke Flensborg Fjord til Sønderborg, hvor jeg besøgte Jens og Kirsten.

Fra Sønderborg kørte jeg over Ærø, Lange-land, med overnatning i Rudkøbing, og Lol-land og hjem. den sidste overnatning var i Guldborg inden jeg nåede hjem i masser af regnvejr.

Alt i alt en fin tur på næsten 900 km. med meget forskelligt vejr, men heldigvis flere spændende og smukke oplevelser. Hvor er Danmark dog smuk og varieret.



Lars Jensen



20% for alle medlemmer i Motionsklubben Amager.



Kristoffer Brændgaard - Sportsterapeut,
sportsmassør og personlig træner

For mig handler sportsmassage, sportsterapi og personlig træning om at gøre en forskel og give dig mulighed for at være den bedste udgave af dig selv.

Jeg brænder for at forebygge skader og give den enkelte person mere overskud og velvære i hverdagen.

Kontakt

+ 45 24 75 25 21

Braendgaard-Care@outlook.com

Smedekærvej 26, 2770 Kastrup

www.braendgaard-care.dk

Firmaaftale

Ring for en uforpligtende samtale.

Behandlinger

Helkroppsmassage - sportsmassage
(60 min) 450 kr.

Helkroppsmassage - velvære
(60 min) 450 kr.

Regionspecifik sportsmassage
(60 min) 450 kr.

Regionspecifik sportsmassage
(45 min) 350 kr.

Regionspecifik sportsmassage
(30 min) 250 kr.

Affaldssortering



Papir i plastik er uønsket.

Der står på sedlen op over kurven **kun til plastik**. Tak

En lille reminder til folk der bruger vores klubhus:

HUSK vi sorterer vores affald!

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 anneks på 12,5 kvm.
Annekset har 4 sovepladser, 1 køjeseng og 1 dobbeltseng.
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 samt opvaskermaskine.

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 eller telefon: 61 65 19 29



TILLYKKE TILLYKKE TILLYKKE



Motionsklubben Amager har haft den samme fantastiske formand i 30 år. Det fejrer vi **tirsdag den 29. september 2020 fra kl. 15-18**, hvor alle er hjerteligt velkomne til at komme ned i teltet ved klubben på Amager Strandvej 341, Kastrup og gratulere Grethe med den store dag.

Og Grethe... Du må altså meget gerne komme også...



Årgang 14 - Blad nr. 2 - Maj 2015



Grethe Kristensen
25 års jubilæum som formand for klubben

Cykelture med pigerne

I gennem hele vores corona tid er vi en del piger, der har kørt nogle dejlige cykelture. Vi får set og lært en hel del. Mange steder har vi ikke været før, så det er spændende hvad vi nu kommer frem til.



Ud og se Bjarke Cirkelsten i Kongelunden

Vi mødes hver tirsdag kl. 10.00, forskellige steder alt efter hvor vi skal hen. Noget væske og en lille klap-sammenmad indtages når vi er ca. halvvejs på turen, måske rammer vi ind i et sted, hvor vi kan få en kaffe latte eller en is.

På vores cykeltur får vi vendt mange ting, og det vi ikke ved, googler vi. Næsten alt bliver løst inden vi er hjemme igen.

Jeg håber og tror, at vores ture er blevet noget, vi ikke kan undvære.

Grethe



Bjarke Cirkelsten



Der gives 15 % rabat på alle behandlinger til medlemmer af Motionsklubben Amager. Kan dog ikke kombineres med andre rabatter.

ANISGTBEHANDLINGER

60 min. massage eller dybderens 495,-
 75 min. massage og dybderens 595,-
 60 min. frugtsyre pensling 695,-

BRYN/VIPPER

Farve af bryn & vipper inkl.
 retning 325,-

HÅRFJERNING

Der laves både med suagring og
 voks på hele kroppen
 fra 250,-

SHELLAC

Ny shellac behandling 395,-
 Aftagning ifb med ny shellac 450,-

EYELASH EXTENSIONS

Nyt sæt single vipper 995,-
 60 min. opfyldning 495,-
 45 min. opfyldning 445,-
 30 min. opfyldning 345,-

LASH-LIFT

Lash lift u. farve 445,-
 Lash lift m. farve 495,-
 Lash lift deluxe 545,-

Løbeskolen i Coronatider

Vi nåede desværre kun at gennemføre 3 gange træning op til for-træningen til Royal Run og Etape CPH, så skete det kedelige, at Danmark blev lukket ned den 11. marts grundet Covid-19.

Bestyrelsen valgte selvfølgelig at følge trop og lukke alle aktiviteter i klubben ned på ubestemt tid. Det berørte selvfølgelig også løbeskolen. Det blev starten på en meget kedelig tid med en masse restriktioner, som man havde svært ved lige at håndtere i starten.

Men vi lærte nye ting og ord, som vi ikke lige regnede med, vaske hænder oftere, spritte af, smittetal, mørketal og holde afstand. Brandærgeligt da vi lige var kommet rigtig godt i gang, så nu lå bolden lige pludselig hos jer løbere igen.... Selvtræning for dem der kunne hive sig selv op, pu-ha nu skulle man selv tage vare på træningen. Det lykkedes for en del af jer, men der var også nogen som ikke fik trænet.

Vi fulgte nøje med i udviklingen af Corona og håbede, at reglerne blev mere lempelige, men sådan gik det desværre ikke. Da udmeldingen så kom, at Royal Run og senere hen Etape CPH blev aflyst og vi samtidigt nærmede os sommerferien, og det ville være svært at gennemføre et kontinuerligt træningsforløb, besluttede en enig trænergruppe at aflyse Løbeskolen 2020.

Så kom dagen den 9. juni, hvor vi valgte at åbne klubben op igen - nu måtte vi samles flere end 50 personer. Åbningen skete selvfølgelig med restriktioner bl.a. 2 meters afstand m.m.

Vi tilbød deltagerne den mulighed at deltage på holdet "Løb og Leg", som er lidt i samme stil som det, vi laver på løbeskolen, men desværre uden makkerøvelser grundet afstanden. Vi fik startet fint op med en lille gruppe, vi kunne godt havde været flere, men alt begyndelse er svær.

Deltagerne er på, der er super stemning, og vi får grint lidt sammen, og der bliver gået til den - lidt for meget for nogle, der desværre lige skal lære lidt omkring, at man godt kan løbe ind i diverse skader, men så er det godt at klubbens super massør Kris kan hjælpe til her. Et lille råd her, husk at lytte til kroppen 😊 og det er ikke en skam, at skulle stoppe midt i en træning eller springe et trængspas over. Alternativet kan være en længere og måske varig overbelastningsskade - og det kan ikke anbefales.

Vi vender stærkt tilbage med Løbeskolen i 2021



Oktoberfest 10. oktober 2020

Den 10. oktober er Motionsklubben vært for et nyt tiltag: Vores første Oktoberfest/ølfest.

Kom og slip din indre tyroler løs. Udklædning er adgangsbilletten. Det behøver dog ikke at være en fuld udklædning - en hat eller lignende kan gøre det. Slip fantasien løs. Der vil være præmie for flotteste og sjoveste udklædning.

Festen starter kl. 18 med spisning, fællessang og god musik.

Prisen for denne brag af en fest er bare 199,- kr. Beløbet dækker mad og 5 øl-kuponer (eller vin/vand) m.m.

Da der kun er plads til ca. 75 personer (hvis afstandskrav skal overholdes) vil det være efter "først til mølle" princippet. Tilmeldingsliste ligger i klubben på "infobordet". Frist for tilmelding er **29. september 2020**.

Festen afholdes i teatersalen på Tårnbyskole, Sneserevej 10, Kastrup.



V  *Gunnar Madsen*
VINHANDEL.DK

Prags Boulevard 49, B7, 2300 København S
Tlf. 3295 1809 - amager@vinhandel.dk

Motion under "Corona" krisen

Da Mette Frederiksen lukkede landet ned, skulle jeg have været til Canada for at besøge min datter og hendes familie. Rejsen blev ændret til juli, som heller ikke blev til noget. Alle de aktiviteter, jeg gik til, blev aflyst.

Da jeg er alene, men heldigvis bor i hus, så måtte jeg jo prøve at få mine dage udfyldt.

Jeg har cyklet ture hver dag. Nogle længere end andre. Har været rundt om fælleden flere gange. Jeg har også gået en del ture.

Min svigermor er 88 år og har kol, så hende har jeg handlet for. Hun bor ca. 4 km fra mig, så hver anden dag har jeg kørt til hende med varer.

Jeg har set min søn og barnebarn flere gange, selv om man helst ikke skulle det, men ellers har jeg ikke set mange mennesker under den værste corona tid.

Nu er den værste tid overstået, selv om vi stadig skal passe på, og mange ting er åbnet op. Jeg går igen ved stranden og træner udendørs om tirsdagen, så det er dejligt, at mange ting næsten er blevet normale.

Vi har det jo godt her i Danmark, men ude i verden er det stadig slemt.

Mine børnebørn i Canada, har ikke været i skole siden midten af marts og ved ikke, om de starter normalt op i september måned. De er 9 og 12 år, så det er hårdt.

Min datter har en virksomhed med aktiviteter for små børn. De lukker nu, da de ikke ved, hvornår det bliver normalt igen. De kan ikke betale deres udgifter, da der ingen indtægter er, og de får ikke meget fra regeringen. Hendes virksomhed har gået godt i 7 år, og nu må hun lukke.

Vi må håbe, denne sygdom snart er ovre, så vi kan få en hverdag igen uden at være bange for at blive smittet, og jeg håber de snart åbner, så jeg kan komme og besøge min datter og familie i Canada, som jeg ikke har set i over et år nu.

Hilsen Jytte



I denne corona tid er Motionsklubben igen ved at vågne op. Mange savner det sociale samvær, så folk kommer ned og løber og går, og om søndagen bliver der drukket kaffe, men det foregår, som man kan se på billedet, ude i det fri og med god afstand.

Dan



And's Ejendomsservice ApS

Vinduespudsning og privat rengøring

Vi udfører vinduespudsning, samt rengøring for private, erhverv, boligforeninger, kommunen og meget mere.

Enkelt udkald eller i fast interval, vi klarer alle vinduespudsninger og rengøringsopgaver, store som små og vi arbejder i alle højder både fra stige, lift samt med rentvandsanlæg. Trænger dine solceller eller spejle så klarer vi også dem. Vi er grundige og kvalitetsbevidste.

RING, SMS ELLER MAIL FOR AT FÅ ET UFORPLIGTENDE TILBUD - 60535918
mail: info@andsejendomsservice.dk

SE HER DE SPECIELLE PRISER FOR ALLE MEDLEMMER I MOTIONSKLUBBEN AMAGER. (10% rabat er fratrukket nedenstående priser)

Antal vinduer:	Pris udvendig:	Udvendig + indvendig:
01 - 10	110 kr.	220 kr.
11 - 14	140 kr.	260 kr.
15 - 18	180 kr.	300 kr.
19 - 22	220 kr.	380 kr.
23 - 26	260 kr.	460 kr.
27 - 30	300 kr.	540 kr.
31 - 34	340 kr.	620 kr.
35 - 38	380 kr.	700 kr.
39 - 42	420 kr.	780 kr.
43 - 46	460 kr.	860 kr.
47 - 50	500 kr.	950 kr.

Priser for privat rengøring er 325 kr. pr. time inkl. moms.

Rengøring af flyttelejlighed udføres også. Ring for tilbud.



Klubbens stafetløb

Fredag den 4. september kl. 18.00

Klubben afholder for 8. gang vores egen stafet i klubben. Efter løbet er der fællesspisning med helstegt pattegris, som klubben er vært for.

Den dag skal vi bruge hjælpere, så hvis man ikke skal 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 - Husk at man skal løbe i klubbetøj den dag.



Motionsbingo i Kongelunden

Søndag den 6. september 2020

Nyd den snart efterårsklædte skov, mens du både får motion, socialt samvær og spænding. Tag familie og venner med.

Alt dette kan du/I klare når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

Der er start mellem kl.10-11 på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

Bingopladerne koster 30 kr. for 5 stk., og kan kun købes ved start.

Der er selvfølgelig fine præmier ved fuld plade. Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig, har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.



Vel mødt

Yderligere oplysninger kan ses på klubbens hjemmeside

www.motionsklubbenamager.dk

eller på telefon 30 29 42 55



Stort & småt



Tillykke

80 år

Edith Ronicke	21. maj
Ruth Hedegaard	18. juni
Ulf Overgaard	02. sept.
Lis Mona Værnskjold	24. december

70 år

Lisa Møller	25. juli
Kirsten Sørensen	25. august
Karin Moresco	07. sept.
Mogens N. Pedersen	16. november
Vibeke Petersen	04. december
Maya Nanbiar	24. december

60 år

Helle Severinsen	01. maj
Kate Hansen	24. juni
Ulla Edelmann Jensen	27. august
Jørn Peter Sørensen	07. sept.
Jørn Jensen	07. sept.
Susanne D. Krogh	25. sept.
Anne Dorthe Christensen	07. oktober
Leon Rømer	07. november
Brian Anders Hansen	06. november
Stig Christiansen	16. november
Majbritt Poulsen	09. december
Ingelill Svane Laursen	10. december
Stig Pettersen	22. december

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



Holmbladsgade 27,
2300 København S
TLF: 3257 8979

www.amarcykelservice.dk



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

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

Næste klubblad udkommer
**primo december 2020. Deadline for
næste blad er den 9. november 2020.**

Husk at sende din artikel til
Pia Petersen på
ma@motionsklubbenamager.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 Overgaard

Eremitageparken 373 stuen A

2800 Kongens Lyngby

Tlf.: 26 17 60 95

Bestyrelse:

Charlotte Knudsen

Listedvej 19, 1. tv.

2770 Kastrup

ma@motionsklubbenamager.dk

Bente Overholdt

Kastruplundgade 74, 1. th.

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Per Petersen

Glamsbjergvej 18 B

2770 Kastrup

Tlf.: 28 26 82 19

Email: pepi@mail.dk

Blad:

Tekst og billeder sendes til

ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til

Charlotte Knudsen på email

ma@motionsklubbenamager.dk

Træningstider

Løb og gang:

Tirsdag og torsdag kl. 17.50

Søndag kl. 10.00

Alle dage fra Klubhuset på Amager

Strandvej 341 ved Kastrup Havn.

Gåture med eller uden stave:

Tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl.

18.00.

Svømning:

Onsdag kl. 16.00/16.30 i Pilegårdsba-

det,

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. 200,- + medlemskab.

Kontakt formanden for tilmelding.

Spinning:

24 gange i SATS i Fields mandage

kl. 18.30

Starter første mandag i oktober og slut-

ter sidst i marts.

Brugerbetaling kr. 30,- per gang.

Functionel Outdoor

Hver tirsdag kl. 17.00. Kom frisk!

Grethe underviser. Kører hele året.

Cykelfællesskab for seniorer

Fællescykeltur hver onsdag kl. 10.00

fra klubhuset.

Ris og ros m.m.



Klubben har en post-

kasse i klubhuset, hvor vi meget gerne

vil have forslag til nye tiltag og ris og

(helst) ros :-)

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

NY KOLLEKTION MOTIONSKLUBBEN AMAGER



**AMA'R
SPORT**

amarsport.dk



RUSH SS TEE
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
160 KR



RUSH WIND JKT
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
384 KR

RUSH SINGLET
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
128 KR



RUSH SHORT
TIGHTS
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
192 KR

**AMA'R
SPORT**

amarsport.dk



RUSH ZIP TIGHTS
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
288 KR

AMAGERBROGADE 165-167 - TLF: 32 58 16 68