



Aktivitetsskalender

December

Torsdag den 3. december: Gåtur på ca. 15 km. gennem den, måske, juleudsmykkede by. Turen varer ca. 3.45 timer. Medbring selv lidt proviant. Tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres. Husk, at man starter hos Grethe på Kongedybs Allé 11 og slutter samme sted til en dejlig tår kaffe og måske nogle æbleskiver. Læs mere inde i bladet.
Lars Jensen leder jer sikkert igennem byen.

Tirsdag den 8. december: Byder Motionsklubben, traditionen tro, på gløgg og æbleskiver efter løb og gåtur. I år foregår det udendørs, så tag noget varmt tøj med den aften. Bestyrelsen deler jer op i grupper á 10, og så får i serveret jeres drik og spise af en person, der bærer mundbind og handsker. Læs mere inde i bladet.

Onsdag den 9. december: Generalforsamling - læs mere på næste side.

Aktiviteter for det første kvartal i 2021 er ikke planlagt endnu, men man kan hele tiden holde sig orienteret på vores hjemmeside, Facebook eller opslag, som vil ligge i klubben.

Disse tre aktiviteter er desværre sat på pause, men vi håber at de kan komme i gang først i det nye år.



Svømning



Gymnastik



Spinning

Husk, at der på Amager Strandvej er 4 timers parkering, 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 forældre.

Vores giro er kode 73 konto nr. 82401547

Indmeldelse i klubben:

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

Betaling af kontingent for 2021 skal være indbetalt senest den 31. januar 2021.

Gen-genindkaldelse til generalforsamling

Bemærk, det er onsdag den 9. december 2020 kl. 19.00
i Teatersalen på Tårnby Skole, 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 |

7. Valg af revisor, Susanne Nilsson
8. valg af revisor suppleant
9. Eventuelt

på valg hvert år, ønsker genvalg
på valg hvert år,

Regnskabet for 2019 ligger på vores hjemmeside.

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

Motionsklubben giver lidt at drikke denne aften. Drikkevarer udleveres inden, I går ind i salen. Deltagere skal have **mundbind** på fra I går ind i bygningen, og indtil I sidder ned på en stol.

Bestyrelsen skal nok sørge for god afstand mellem stolene. Alle bedes ligeledes spritte hænder af, inden I går ind i salen. Vi har masser af håndsprit med.

Tilmelding er ikke nødvendig, men kom gerne i god tid, så alle ikke kommer samtidig. Der er plads til 100 deltagere i alt inkl. bestyrelsen.

Vel mødt til alle/ Bestyrelsen



Kulturdag i Ringsted



Stavgangsholdet fra torsdag eftermiddagsholdet havde besluttet, at torsdag 24. september skulle være en kulturdag. Det skulle være en dag, hvor stavene fik sig en velfortjent fridag.

Kulturen var henlagt til Ringsted, hvor dagens hovedbegivenhed var den kendte kirke, Sankt Bendts Kirke. Her havde turens tovholder, Inge Persson, sørget for, at en kirkefunktionær holdt et yderst veltilrettelagt foredrag om kirkens storlåede historie. Det gjaldt om at holde ørerne stive, da der blev opremset mange årstal. Efter "historietimen" var der rundvisning i kirken af samme funktionær.

Det er ikke meget, der er gratis i dagens Danmark. Men det var foredraget og rundvisningen i kirken. Men som kirkefunktionæren sagde: "Kirkebøssen siger ikke nej tak til et bidrag fra stavgangsfolkene".

Om der blev tid til en lille bøn i kirken, ved jeg ikke. Men jeg ved, at hænderne blev sprittet af ved indgangen, rundvisningen og udgangen i kirken.

Efter kirkerundvisningen var det vores maver, der fortjente en opfyldning. Det blev Rådhuskroen vi indtog. Den lå meget praktisk kun et lille stenkast fra kirken. Vi var så heldige, at vi fik ét bord, hvor vi alle 12 stavgangsfolk kunne sidde samlet. Men

inden vi kunne sætte os fortjent til bordet, måtte vi alle tage mundbind på og endnu en gang spritte hænderne af.

NB: Godt der kom et sidste øjeblikks afbud til vores kulturudflugt. Hvorfor det? Ellers havde vi siddet 13 til bords osv...

Rådhuskroen var i den gamle klassiske stil for kroer. Den lækre frokost blev indtaget under nøje overvågning af en perlerække af Ringsteds tidligere borgmestre. De var alle portrætteret rundt i vores spiselokale. Borgmestrenes partifarve blev dog aldrig opklaret under frokosten.

I øvrigt et meget historisk spisested var Rådhuskroen, der osede langt væk af hyggelig atmosfære.

Dagens sidste program var afsted til Ringsteds outletbutikker, hvor der skulle powershoppes. Nogle svingede dankortet mere end andre. Hvilken vej vi skulle gå i det store center, var der næsten 12 meninger om. Men én ting var vi alle enige om, at efter 45 minutters powershopping skulle vi alle mødes igen på en bestemt café til velfortjent kaffe og kage. Igen mundbind og håndsprit.

Klokken var efterhånden blevet til 16-tiden, hvor vi alle satte os tilrette i vores tre køretøjer, og kørte de ca. 60 km. med kurs mod Amager.

Endnu en dejlig dag i Motionsklubben Amagers regi var overstået. Også en tak til kulturdagens tovholder, Inge Persson.

Ejvind Madsen
Bogstavsfabrikken ApS



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.

Den årlige cykeltur

Den 26. august blev den årlige cykel tur, som Inge står for, kørt. Vi startede ved den røde port og turen gik til Kongelunden hvor vi fandt trolden, som blev besigtiget. Turen gik videre til Sydstranden hvor vi spiste vores mad. Det begyndte det at småregne, men vi kørte videre til Dragør, hvor vi skulle have vores iskage og sluttede i klubben hvor Bente ventede os med kaffe.



Dan Reinhardt

MKA's stafet 2020

Fredag den 4. september blev Motionsklubben Amagers årlige stafetløb afviklet. Der var mødt 67 medlemmer op. Den ældste var 82 år, og den yngste var 12 år. Der blev løbet og gået, og folk var glade for at vi kunne mødes efter Corona. Efter løbet blev der serveret helstegt pattegris med tilbehør, og der var en rigtig god stemning.



Lidt stemningsbilleder fra stafetten



Der blev lagt godt fra start og Grethe tog tid.

Hepperne var også på plads



Efter et veloverstået løb, var der dømt hygge.

Uhhh dejlig gris med sprød svær



Motionsbingo

Søndag den 6. september blev der holdt bingo i Kongelunden. Der var mødt ca. 110 personer op i det gode vejr. Der var lagt en rute, så man kunne komme over og se trolden, der er lavet her ude på Amager.



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, 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

telefon: 61 65 19 29



Vinduespudsning og privat rengøring

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

Enkelt udkald eller i fast interval, vi klare 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 klare vi også dem, vi er grundige og kvalitetsbevidste.

RING, SMS ELLER MAIL FOR AT FÅ ET UFORPLIGTENDE TILBUD.

60535918mail: 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:
1 - 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.



Cykelfælleskabet i Sundby

Det er ikke blot den fysiske oplevelse og træningen, cyklingen giver, men også oplevelser af nye inspirerende venner, opdagelse og udforskning af nye steder, de historiske begivenheder knyttet til stederne, den banebrydende arkitektur både klassisk versus ny på nært hold.

Smalle brostensbelagte gader, skæve huse, husbåde og hyggelige caféer langs kanaler og havne.

På Christianshavn og Holmen finder du det maritime liv, Amager, ja vand overalt.

Jeg mener bestemt, at Cykelfællesskabet i Sundby er en succes. Det giver deltagerne en følelse af sammenhold og fællesskab, der fører til indslag og fortællinger fra deltagerne på holdet. Hver især bidrager og er med til at sætte "et mål" for alle ture, i form af en eller anden oplevelse, sted eller historisk attraktion.

Der er særligt to sidegevinster fra disse cykelture der ikke er til at overse:

Den fysiske træning der i stort omfang bidrager til at holde krop og sind i bevægelse og form, og sikkert med positiv virkning for dem der lever i ensomhed.

Således ville man også med rette nævne de socialøkonomiske sidegevinster.



8. maj 2019

Erik, Knud, Kristian og Agnete mødtes for at cykle med vores nye gruppe døbt "Cykelfælleskabet i Sundby", rundt på Amager, som i dag blev delt i to hold.

Turen over 20 km med Hold-1 gik til Kalvebod fælled. Der var kraftig blæst, som dog blev til medvind hjemad, dog overvejende solskin. En meget hyggelig tur med en samling rigtig spændende ildsjæle, hvor vi lærte hinanden nærmere at kende, talte om erfaringer, hobbyer og andre interesser.

For mig var det mit første møde med Kalvebod fælled og den særlige atmosfære i den omgivende savannelignende natur. Spændende! Jeg troede altid, at der på Amager kun fandtes "Amager Fælled" hverken mere eller mindre. Men der er da åbenbart indtil flere.

Turen sluttede i cafeen "Baghaven", som jeg oplevede for første gang i mit liv! Jeg måtte faktisk tilbage og besøge stedet på egen hånd.

"Baghaven" ligger bag en række kolonihaver hvor atmosfæren virker ret speciel, man skulle tro det er et lille samfund for sig selv.



22. maj 2019

Turen gik i dag til Kalvebod- og Amager Fælled med en kaffepause på Naturcenter Amager. En rigtig fortræffelig tur og masser af spændende fortællinger - bl.a. er



der på Naturcenteret mange forskellige aktører: Naturstyrelsen, Tårnby Kommune, Københavns Kommune m.fl., der tilbyder mange aktiviteter til skoler og publikum.

Indtil nu har jeg haft den opfattelse, at der på Amager kun fandtes Amager Fælled, men jeg opdagede i dag, at der tillige fandtes Kalvebod Fælled. Man bliver noget klogere for hver dag der går. Jo mere vi cykler desto mere oplever vi !

29. maj 2019

Turen gik via Amager fælled, Nokken, Sluseholmen, Sydhavnen, Blox og Vester Voldgade! Under turen blev vejen spærret da, Teglværks-



Græssende køer på et reservat på Kalvebod Fælled, et marsklignende landskab

broen var oppe ”i dagens anledning”



Den nye Blox bygning er præget af en meget modernistisk og futuristisk stil, der intet har til fælles med de præstigefulde gamle byggeværker, der dominerer det gamle klassiske København. Men den er ikke desto mindre blevet en imponerende attraktion...



4. september 2019

Tur til Grundtvigs Kirken. Turen gik fra Sundby Idrætspark over Langebro til Rådhuspladsen, videre til Nørrebro, forbi ”Den Røde Plads” (eller Aksel Larsens Plads), hvor Peter fortalte om dens indvielse for 6 eller 7 år siden.

Derfra fortsatte vi til bestemmelsesstedet, det storslåede værk Grundtvigs Kirken på Bispebjerg. En kirke der blev bygget til minde om præsten, digteren og folkeskolegrundlæggeren N.F.S. Grundtvig, efter en idekonkurrence i 1912 og 1913 hvor bygmesteren Peder Vilhelm Jensen Klint fik ideen om en kirke som minde over denne folkekære præst.

Kirken er et sandfærdigt monument, der inspirerer til storhed og imponerende høj byggeværk og kunst. Man skal lægge nakken godt tilbage for at kunne se toppen. Højt til loftet, såvel i rigtig som i overført betydning!



25. september 2019

Tur fra Sundby Idrætspark til Kongelundfortet.

Vi cyklede gennem Kongelundskovens stier og holdt en pause på en høj/dige med god udsigt, før turen fortsatte til Kongelundfortet, hvorfra man kan opleve en storslået udsigt over de smukke strandenge på Amagers sydspids og ud over Køge Bugt.

Kontrasten er dog slående mellem fortet og dets voldgrav og betonksematter versus et enestående smukt naturområde rundt omkring. Det er sandt at sige en dejlig oplevelse sammen med vores sympatiske cykelteam.



9. oktober 2019

Cykeltur til Sydhavnen, Guldkysten og Sydhavnstippen arrangeret af Gunhild og Ole.

Ole fortalte om Guldkysten, altså ikke at forveksle med den i Afrika, som var en britisk koloni i Guinea-bugten (nuværende Ghana), og hvor Danmark også havde en andel.

Undervejs holdt vi en kaffepause udendørs ved Tutten (Mellefortet?) i skøn efterårs solskinsvejr. Sandt at sige et meget sympatisk sted.



Sydhavnen er efter sigende et de ældste kvarterer i København, og er i dag delt op i to dele; den gamle og den nye del: En gammel og til dels slumagtig del vs. en moderne del hvor der opleves pragt af varierende arkitektur, og hvor kun fantasien sætter grænser, og fantasien, ja, den har åbenbart ingen grænser. I den gamle del, lige ned til havnen, kan man opleve steder og gamle barakker, der nærmest minder om dem hvor Olsen Banden udførte deres fantasifulde bedrifter, eventyrer og narrestreger 😊. Altså et lille blik tilbage til fordums sjove tider...



30. november 2019

Vi foretog en cykeltur med indlagt besøg og omvisning af "Københavns Fængslers Museum" ved Vestre Fængsel arrangeret af Gunhild og Ole.

Som bekendt var afvikling af museet planlagt i starten af det nye år 2020.

Vi cyklede via Amager Fælled over jernbanebroen syd for Sjællandsbroen og videre gennem Vestre Kirkegård frem mod Vestre fængsel til bestemmelsesstedet: museet. Ole stod for omvisningen i museet, som i øvrigt var en administrationsbygning, med et oplæg fokuseret på administration og drift, de forskellige fangekategorier, med særlig fokus på udviklingen af fængselsforhold historisk og i nutiden, og som er gået gennem tiden fra svære eller sågar barske til humane tålelige betingelser.

Udviklingen er gået fra en indstilling (og en slags mentalitet), der gik ud på hårde, til tider, barske straffe, der lignende hævn, til fangerne og over til nutidens humane hjælp af de indsatte med henblik på resocialisering og integrering i samfundet på ny. Dermed en mentalitets- og social udvikling af dimensioner!

Det var et interessant kig ind i en lukket verden, en anderledes museumsoplevelse, og også en ny rumoplevelse.



En fængselscelle i kælderens

Hjemturen gik via kineserbyen og cykelslangen tilbage til Sundby. Indrømmet havde jeg intet kendskab til et område, der hedder Kinesisk Kvarter før denne tur. Men ja, det findes...



Cykelgruppen i konferencesalen



<https://www.facebook.com/soren.lisberg/>

Efterladt værk af en Fransk fange
[videos/10157620547944643/](https://www.facebook.com/soren.lisberg/videos/10157620547944643/)

8. januar 2020

Cykeltur til Kalvebod Fælled, som herefter fortsatte langs digerne.

Stærk modvind på første del, og medvind (just a piece of cake!) ved returvejen.

Kalvebod Fælled ligger i fortsættelse af Ørestads sydgrænse, og som ifølge beretninger under turen, er opstået som følge af inddæmninger og landudvidelser i marsklignende terræn, hvor et kæmpeområde i Kalveboderne blev forvandlet fra hav til land. Efter sigende er Amager vokset sig dobbelt så stor som følge heraf.

De nye områder og kyst blev beskyttet ved opførelse af et enormt langt dige som samtidigt gjorde det muligt at gå eller cykle langs det susende vand hele vejen fra Dragør/ Kongelunden til Islands Brygge, en tur på ca. 15 km.

Sådan et værk samt beretninger herom blev jeg først bekendt med på cykelturen med Cykelfælleskabet i Sundby.



Virkelig store oplevelser og fortællinger, der følger med cykelturene, ud over den fysiske aktivitet.

Turen sluttede (for nogle) med besøg i Lagkagehuset ved Fields, til hyggeligt samvær og igen spændende fortællinger!
<https://www.relive.cc/view/vdvmB4J5gxO>

Rachid



Spisekrogen

Skipperlabskovs
Antal 4 pers.

Ingredienser

- 600 g oksebov
- 800 g kartoffel
- 4 løg, finthakket
- 6 laurbærblade
- 1 tsk. hele peberkorn
- 1 l hønsebouillon
- 1 spsk. sennep, grov
- 2 spsk. æblecidereddike
- salt
- friskkværnet sort peber
- 1 spsk. smør

Tilbehør

- 600 g rødbede
- 2 håndfulde finthakket bredbladet persille
- 1 dl purløg, fintklippet
- 2 spsk. grov sennep

Skipperlabskovs

Skræl kartoflerne og skær kartofler og kød ud i stykker af ca. 2×2 cm. Varm en sauterpande/gryde op og lad en god klat smør bruse af på panden, hvorefter kødet brunes. Tilsæt løg, peberkorn, laurbærblade og bouillon. Lad retten simre i 30-45 minutter. Tilsæt kartofler og lad kartoflerne simre med til de er møre og lidt kogt ud. Smag retten til med eddike, sennep, salt og peber.

Ovnbagte rødbeder

Skræl og skær rødbederne i stave eller tern, vend dem i olie, salt og peber og bag dem i en bradepande med bagepapir i 30 minutter.

Serveres med tilbehør af ovnbagte rødbeder og rigelige mængder persille og purløg drysset over skipperlabskovs og evt. syltede rødløg.

Julegåtur torsdag den 3. december

Bemærk startsted - Kongedybs Allé 11 hos Grethe.

Julegåtur på ca. 15 km. Turen starter hos Grethe på Kongedybs Allé 11, kl. 17 præcis! Herfra går turen ind til den, forhåbentlig, juleudsmykkede by og retur til Kongedybs Allé igen, hvor der serveres kaffe, te og æbleskiver.

Husk at tage lidt proviant med. Klubben giver en lille skarp til at varme sig på.

Kom og gå med, det er en hyggelig tur.

Tilmelding nødvendig da turen kun gennemføres ved 5 tilmeldte. Tilmeldingsliste ligger i klubhuset.



Julegløgg tirsdag den 8. december kl. 19



Motionsklubben byder på julegløgg og æbleskiver udenfor klubhuset efter gang eller løb, hvor vi ønsker hinanden god jul.

Husk!

Nytårs gåtur fredag den 1. januar 2021 kl. 14.00 hvor vi ønsker alle et godt nytår, og får en enkelt til halsen.



Jule- og nytårs hilsner fra bestyrelsen.

THE BEAUTY ROOM

FACIALS | LASHES | BROWS | NAILS | WAXING | SPRAYTAN

Alle medlemmer af
Motionsklubben Amager
får 10% på alle
behandlinger.

(Kan dog ikke kombineres med andre rabatter)



Liflandsgade 2, 2300 København S • www.the-beauty-room.dk • +45 24458219

Stort & småt



Tillykke

80 år

Christian Nielsen 3. februar
Hans Jørn Raetzel 4. februar
Rosa Christensen 8. april

70 år

Inge-Lise Jahn 30. januar

60 år

Lise-Lotte E. Jensen 28. januar
Susan Thorslev 23. februar

50 år

Marie Louise Hansen 4. januar
Helene Toft 19. januar
Britt Thøgersen 25. januar
Nina Nielsen 11. februar
Hannibal S. Hass 11. februar

40 år

Sara F. Procter 14. januar

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



Glædelig jul og godt nytår!

Næste klubblad udkommer primo april 2021. Deadline for næste blad er den 5. marts 2021. Husk at sende din artikel til Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk



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.



Blad 1 kommer primo april
Blad 2 kommer primo september
Blad 3 kommer primo december

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

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 18B

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

irsdag 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 sidste mandag i oktober og slut-

ter sidst i marts.

Brugerbetaling kr. 30,- per gang.

Functionel Outdoor

Hver tirsdag kl. 17.00. Kom frisk - Gre-

the underviser. Kører hele året.

Cykelfællesskab for seniorer

Fælles cykeltur hver onsdag kl. 10.00

fra klubhuset.

Ris og ros m.m.



Klubben har en

postkasse 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.

Motionsklubben Amager vest
250 kr

Motionsklubben Amager Hue
160 kr

Motionsklubben Amager Pandelampe
240 kr

Motionsklubben Amager Handsker
200 kr

**AMA'R
SPORT**
amarsport.dk



Motionsklubben Amager Magnet Refleks
80 kr

Motionsklubben Amager Arm Refleks
115 kr

Motionsklubben Amager Arm Refleks
80 kr

Motionsklubben Amager Telefon Holder
160

Alle der er medlem af Motionsklubben Amager kan købe for priserne ovenfor

Ring: 32581668 Email: sport2@sundbynet.dk

Eller Besøg os her: Amagerbrogade 165-167 2300 København