



Årgang 20 - Blad nr. 1 - April 2021



***Nu åbner Danmark  
gradvist op - så det gør vi også***

# ***Aktivitetskalender***

## **Maj**

**Søndag den 30. maj:** Motionsbingo se mere inde i bladet

## **Juni**

**Tirsdag den 8. juni kl. 17:** Gåtur på ca. 15 km. på det dejlige Amager. Turen varer ca. 3,45 timer. **NB!** tilmelding i klubben på fremlagt liste, der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres. Se side 6.

**Fredag den 18. juni kl. 19:** Generalforsamling se næste side.

## **August**

**Fredag den 27. august kl. 17:** Stafet - løb og mad er gratis for deltagere. Mere info på side 8.

## **September**

**Søndag den 19. september:** Motionsbingo se mere i næste blad.

## **Oktober**

**Fredag den 8. oktober:** Oktoberfest mere info i næste blad.

## **December**

**Tirsdag den 14. december:** Gløgg og æbleskiver i klubben efter gang/løb.

## **Januar**

**Lørdag den 1. januar 2022:** Nytårgåtur kl. 14.00 fra klubhuset.

Dette er de foreløbige fastlagte arrangementer, men du kan hele tiden holde dig orienteret på vores hjemmeside, Facebook eller opslag som vil ligge i klubben.

Så snart vi kan få nogle datoer for opstart af **svømning** og **gymnastik**, vil det blive annonceret på vore hjemmeside og Facebook samt i næste blad.

**Løbeskolen:** Det bliver desværre ikke muligt at tilbyde løbeskole før slut marts 2022.

### **Medlemskontingentet for 2021:**

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

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Vores giro er kode 73 konto nr. 82401547

### **Indmeldelse i klubben:**

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

Der er 4 timers parkering på Amager Strandvej, så husk at sætte P-skiven!

# Genindkaldelse til generalforsamling

Fredag den 18. juni 2021 kl. 19.00  
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
- b. Næstformand Annelise Larsen
- c. Sekretær Charlotte Knudsen
- d. Kasserer Vibeke Overgaard
- e. Bestyrelsesmedlem Per Petersen
- f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt
- g. Bestyrelsesmedlem Mangler en

på valg ulige år ønsker genvalg  
på valg lige år, ønsker genvalg  
på valg ulige år, ønsker genvalg  
på valg lige år, ønsker genvalg  
på valg ulige år, ønsker genvalg  
på valg lige år, ønsker genvalg  
på valg lige år, ønsker genvalg

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

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

**Regnskabet for 2019 ligger på vores hjemmeside. 2020 kommer snart!**

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

Bestyrelsen har besluttet, at vi afholder 1 generalforsamling, som dækker 2020 og 2021, hvilket betyder, at alle bestyrelsesmedlemmer er på valg.

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. Vi har også 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

NB! Hvis skolen ikke må åbne, holdes generalforsamlingen i et telt ved klubben. Se på hjemmesiden og Facebook.





# Motionsbingo

**Søndag den 30. maj 2021**

Nyd en dejlig søndag i den forårsklædte skov mens du får motion, socialt samvær og spænding.

Alt dette får du, når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

Der er start mellem kl. 10 og 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

Bestyrelsen





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.

Tidsbestilling på tlf. 32 55 13 10

Braendgaard-Care@outlook.com

Sundhedshuset Tårnby, Kiropraktisk klinik,  
Kamillevej 4, 2770 Kastrup

[www.braendgaard-care.dk](http://www.braendgaard-care.dk)



## Behandlinger

Helkroppsmassage - sportsmassage (60 min) (spar 125 kr.)	495 kr.
Helkroppsmassage - velvære (60 min) (spar 125 kr.)	495 kr.
Regionsspecifik sportsmassage (60 min) (spar 125 kr.)	495 kr.
Regionsspecifik sportsmassage (45 min) (spar 90 kr.)	395 kr.
Regionsspecifik sportsmassage (30 min) (spar 70 kr.)	250 kr.

# 15 km sommergåtur på Amager

**Tirsdag den 8. juni kl. 17.00**

Turen varer ca. 3,45 timer. **NB!** tilmelding i klubben på fremlagt liste. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

Afgang fra klubben præcis kl. 17.00  
Medbring selv mad og drikke  
- klubben giver en is.



---

## 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:

køge 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](mailto:nanna.oerum.pedersen@gmail.com)

telefon: 61 65 19 29

# THE BEAUTY ROOM

FACIALS | LASHES | BROWS | NAILS | WAXING | SPRAYTAN

**DER GIVES 10% PÅ ALLE BEHANDLINGER  
FOR 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,-

## BROW LIFT:

Brow lift uden ret eller farve.	300,-
Brow lift m. farve og ret.	450,-

## BRUN/VIPPER

Farve af bryn eller vipper	150,-
Farve af bryn inkl. retning	250,-
Farve af vipper og bryn inkl. ret	325,-

## LASH-LIFT

Lash lift u. farve	
Lash lift m. farve	
Lash lift deluxe	

## VOKS:

Hard wax - overlæbe	
Hard wax - næse eller øre	
Hard wax - kinder, hage, pande.	

## SHELLAC

Ny shellac behandling	
Aftagning ifb med ny shellac	

## EYELASH EXTENSIONS

Nyt sæt single vipper	850,-
75 min opfyldning	500,-
60 min. opfyldning	450,-
45 min. opfyldning	400,-

Nyt sæt hybrid vipper	950,-
75 min opfyldning	550,-
60 min. opfyldning	500,-
45 min. opfyldning	450,-

Nyt sæt volume vipper	1100,-
75 min opfyldning	600,-
60 min. opfyldning	550,-
45 min. opfyldning	500,-

| LIFLANDSGADE 2, 2300 KØBENHAVN S | WWW.THE-BEAUTY-ROOM.DK |

| +45 24458219 | THE-BEAUTY-ROOM@OUTLOOK.DK |

# ***MKA's stafet 2021***

**Fredag den 27. august kl. 18.00**

afholder vi vores stafetløb med hhv. 4 x 5 km og 4 x 3 km løb samt 4 x 3 km gang.

Efter løbet er der fælles grill og hygge, som klubben er vært for.

Den dag skal vi bruge hjælpere - så hvis man ikke skal løbe/gå, så stil gerne op som hjælper.

Tilmelding til løbet eller som hjælper ligger nede i klubben fra den 1. juni. Husk, at man skal løbe i klubtøj den dag.



**V**  *Gunnar Madsen*  
**VINHANDEL.DK**

Prags Boulevard 49, B7, 2300 København S  
Tlf. 3295 1809 - [amager@vinhandel.dk](mailto:amager@vinhandel.dk)





## 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](mailto: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.



# Stort & småt



## Tillykke

**80 år**

Lilli Christensen  
Benny Jørgensen

12. juli  
28. august

**70 år**

Torben Hassel  
Lars Jensen

26. april  
3. september

**60 år**

Lars Henrik Gress

7. maj

**50 år**

Vinni Andersen  
Lise Arnbo

19. maj  
4. juli

**30 år**

Ole Nielsen

2. juli

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



Holmbladsgade 27,  
2300 København S  
TLF: 3257 8979

[www.amarcykelSERVICE.dk](http://www.amarcykelSERVICE.dk)



Følg med på klubbens hjemmeside  
[www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk)

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



Næste klubbblad udkommer  
primo september 2021. Deadline for  
næste blad er den 6. august 2021.

Husk at sende din artikel til  
Pia Petersen på  
[ma@motionsklubbenamager.dk](mailto:ma@motionsklubbenamager.dk)

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 med opvarmning  
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 Klokkesvej, 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 50+**  
Fælles cykeltur hver onsdag kl. 10.00  
fra Sundby Idrætspark på Englandsvej.

**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](mailto:sport2@sundbynet.dk)

Eller Besøg os her: Amagerbrogade 165-167 2300 København