



Årgang 21 - Blad nr. 1 - April 2022



Løbeskolen 2022

Aktivitetskalender

April

Søndag den 24. april: Motionsbingo start mellem kl. 10.00 og 11.00. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 30,- kr. Åbent for alle. Se side 6.

Maj

Kr. Himmelfartsdag torsdag den 26. maj kl. 10.00 - cykeltur. Se mere inde i bladet.

Juni

Torsdag den 9. juni kl. 17.00: Gåtur på ca. 15 km. på det dejlige Amager. Turen varer ca. 3,45 timer. Tilmelding ligger nede i klubben.

Lørdag den 25. juni kl. 18.00: Sankt Hans Grill - se mere inde i bladet eller på vores hjemmeside

Tirsdag den 28. juni kl. 19.00: Sankt Hans Punch i klubben efter gang og løb.

August

Fredag den 26. august kl. 18.00: Stafet i klubben - se mere inde i bladet.

September

Søndag den 18. september: Motionsbingo start mellem kl. 10.00 og 11.00. Mere i næste blad.



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

Medlemskontingentet for 2022

Alm. medlemskab: 200,- kr.
Pensionister: 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Gironr.: 73 + xxxxxxx + 82401547

Indmeldelse i klubben:

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

Betaling af kontingent for 2022 skulle være indbetalt senest den 31. januar 2022

Bestyrelsens årsberetning

Året 2021 startede stadig lidt mærkeligt, der var stadig Corona nedlukning, så der var en del ting, som vi ikke fik gennemført i foråret - ingen gåtur, banko, svømning, gymnastik og spinning. Vi fik afholdt vores bingo i Kongelunden forår og efterår.

Vores løbeskole 2021 nåede lige at komme i gang, men så måtte vi også nedlukke den. Vi mente ikke, at det var forsvarligt at foresætte med så mange nye i klubben.

Vi holdt stadig liv i vores løbe og gå aktiviteter, søndag med morgenmad, tirsdag og torsdag aften, men alt foregik uden for. Man måtte kun lige gå ind på toilettet og hænge overtøj. Ingen ophold i klubben, man skal hele tiden huske at afspritte.

I juni måned blev der lukket lidt op - nu måtte vi samles lidt flere. Så vi kunne afholde vores længe ventede generalforsamlinger for år 2019 og 2020. Vores årlige gå tur med Lars J. blev også gennemført. Nu var der gang i klubben igen. Forsamlingsforbuddet blev lempet, svømmehallen blev åbnet til glæde for mange, vores stafet i august blev afholdt. Spinning og gymnastik startede op i oktober. Endelig kunne vi holde vores oktoberfest - det blev et brag af en fest og den skal gentages.

Klubbens løb i november blev afholdt, med de foreskrevne restriktioner, og mange glade løbere.

Julegåturen og jule gløgg blev også afholdt, så alt i alt et godt år 2021.

Bestyrelsen har holdt 2 møder efter generalforsamlingen, og et par summemøder. Bestyrelsen har gjort alt for, at vi skal komme igennem disse år, vi har indkøbt sprit dispenser, papirhåndklæder, vi skal passe på hinanden.

Bestyrelsen vil hermed sige tak for et mærkeligt år. Vi skal ikke se tilbage men kun frem.

Grethe Kristensen

Annelise Larsen

Charlotte Knudsen

Bente Overholdt

Vibeke Overgaard

Per Brogaard

Hannibal Hass



Formanden har ordet

Hej alle

Så er vi godt i gang med år 2022. De 2 foregående år har været meget underlige - præget af Corona med mange forbud, men nu skal vi ikke se tilbage men frem og glæde os over, at vi her i klubben, er kommet godt igennem de 2 år.

I februar holdt vi vores årlige banko med mange friske og dejlige mennesker, og sidst i februar holdt vi vores fastelavnsfest. Mange var mødt op udklædte eller kom som de plejede. Der var en del børn med og det blev en dejlig dag.

I år kan vi byde velkommen til alle der er tilmeldt vores løbeskole, og til en del nye medlemmer.

Der skal også lyde et sidste farvel til de medlemmer, som vi mistede sidst i 2021 og først i 2022, ære være deres minde.

Grethe



Nytårgåturen 2022

Bankospil





**Fastelavn
2022**



Motionsbingo



Søndag den 24. april 2022

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. Gerne på MobilePay.

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

Yderligere oplysninger
kan ses på klubbens
hjemmeside eller på
telefon 30 29 42 55



Cykeltur Kr. Himmelfartsdag

Torsdag den 26. maj 2022 kl. 10.00

30 kilometer i lidt roligt tempo, start fra klubben, husk cykelhjelm.

Spisning i klubben efter turen. Tilmelding nødvendig.



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 soveværel-
set og sovesofa i stuen.

Toilet og brusebad.

Køkkenet:

El kogeplader + ovn + mikroovn, køleskab med lille fryser samt opvaskemaskine.

Husdyr ikke tilladt.

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



Sankt Hans grill

lørdag den 25. juni kl. 18.00

Der vil blive opstillet grill - medbring selv dine madvarer.

Husk! også dit eget service

Efter spising vil der være hygge og god musik.

*Kom og vær med til at sætte telt op.
Vi starter kl. 16.00.*

Skriv dig på listen i klubben, for klubben giver en ½ fl. vin pr. medlem, samt kaffe og te efter maden.

Drikkevarer kan købes til klubbens fordelagtige priser.

Tilmelding til spising så vi ved hvor mange stole og borde der skal sættes op.

Hilsen 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

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.

Sommer gåtur

Sommerens gåtur **torsdag den 9. juni kl. 17** starter fra klubhuset. Turen er på ca. 15 km på vores dejlige ø og varer ca. 3,45 timer. Tag selv en lille madpakke og noget drikke med. Skriv jer på listen nede i klubben.

Turen gennemføres ved min. 5 tilmeldte. Lars Jensen er jeres guide. Klubben giver is på turen.



Motionsklubbens weekendcykeltur for mænd

Weekenden den 11.-12. juni påtænker jeg at lave en cykeltur til en Campingplads ved nordkysten (Gilleleje eller Hornbæk). Vi cykler op til campingpladsen ad en hyggelig cykelrute og overnatter i telt eller campinghytter.

Der er ca. 70 km. til Gilleleje og det tager ca. 4 timer at cykle dertil.

Hvorfor kun for mænd vil nogen måske spørge. Damerne er gode til at arrangere ture for damer. Det må vi mænd da også kunne. Vi mænd har måske også mere power i pedalerne så tempoet bliver bedre afstemt.

Kunne dette være noget for dig, kan du henvende dig til Per Brogaard på tlf. 60163520 eller mail perb2300@hotmail.com



Klubbens Stafetløb

Fredag den 26. august kl. 18.00 afholder klubben, for 8. gang, deres eget stafet i klubben.

Klubben er vært for fælles spisning efter løbet.

Vi skal bruge hjælpere på dagen - 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 fra 1. juni
Husk at man skal løbe i klubbetøj den dag.



V  *Gunnar Madsen*
VINHANDEL.DK

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

Medlemmer får 10 % ved køb i butikken.



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.

Årskalender 2022

Lørdag den 1. januar kl. 14.00: **Nytårs gåtur** ca. 5 km med start fra klubhuset.

Fredag den 11. februar kl. 18.30: **Banko** på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Søndag den 27. februar kl. 10.00: **Fastelavnsfest** for alle; børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsboller. Præmier til bedst udklædte; børn og voksne.

Fredag den 18. marts kl. 18.30: **Generalforsamling** på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen.

Søndag den 24. april: **Motionsbingo** start mellem kl. 10.00 og 11.00. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. Køb 5 bingoplader for 30,00 kr. Åbent for alle. www.motionsklubbenamager.dk

Kr. Himmelfartsdag **Torsdag den 26. maj kl. 10.00: Cykeltur** på ca. 30 kilometer i roligt tempo. Vi kalder den for madpakke turen. Turen varer ca. 3½ time. Vi griller efter turen i klubhuset. Tilmelding til spisning skal ske i klubhuset.

Torsdag den 9. juni kl. 17.00: Gåtur ca. 15 km. på det dejlige Amager. Turen varer ca. 3.45 timer. Medbring selv lidt til proviantering. Tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

Lørdag den 25. juni kl. 18.00. **Sankt Hans grill**, læs mere i næst blad eller på vores hjemmeside.

Tirsdag den 28. juni kl. 19.00: Motionsklubben byder på **Sankt Hans punch** efter løb og gang og ønsker jer en god sommer.

Fredag den 26. august kl. 18.00: **Stafet** 4 x 5 km eller 4 x 3 km. Vi griller efter løbet. Husk at man skal løbe i klubbetøj. Løb og mad er gratis for deltagere. Tilmelding i klubben på en liste.

Søndag den 18. september: **Motionsbingo** start mellem kl. 10.00 og 11.00: Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. Køb 5 bingoplader for 30,00 kr. Åbent for alle. www.motionsklubbenamager.dk

Fredag den 7. oktober kl. 17.00: **Oktoberfest/ølfest**, mere information på Facebook, i klubben og på hjemmesiden.

Søndag den 6. november kl. 10.00 og kl. 10.15: **½ maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken**. Åbent løb for alle. Løbet er gratis for klubbens medlemmer, men kun hvis man løber i klubbetøj. www.motionsklubbenamager.dk.

Torsdag den 8. december kl. 17.00: 15 km. gåtur igennem den juleudmykkede by. Turen varer ca. 3,45 timer. Medbring selv lidt proviantering. Tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

Tirsdag den 13. december kl. 19.00: Motionsklubben byder på **julegløgg** i klubhuset efter løb og gang, og ønsker jer en glædelig jul og godt nytår.

Andre aktiviteter som ikke er nævnt her, vil blive hængt op nede i klubben, eller være beskrevet i klubbladet og på Facebook. Rettelser kan forekomme, ellers kom ned i klubben og se på tavlen.

Stort & småt



Tillykke

80 år

Jeanne Jensen 07. juli
Jytte Vinge 18. juli

70 år

Elo Egenlund 06. maj
Per Brogaard 31. maj
Maja Mortensen 20. juli
Bente Jørgensen 10. august
Susan Nielsen 12. august

60 år

Henrik Michael Larsen 12. august
Lone Vinge Pedersen 21. august

50 år

Claus Larsen 11. april

30 år

Martin Vinge Pedersen 02. juni

Også et stort tillykke til dem, som jeg 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 september 2022. Deadline for næste blad er den 12. august 2022.

Husk at sende dit indlæg til
Pia Petersen på
ma@motionsklubbenamager.dk

Blad:

Tekst og billeder sendes til
ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til
Charlotte Knudsen på email
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 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 Brogaard

Kastruplundgade 74, 1. th.

2770 Kastrup

Tlf.: 60 16 35 20

Email: perb2300@hotmail.com

Hannibal Hass

Ungarnsgade 56, 1.

2300 København S

Tlf.: 24 23 73 97

Email: susscrofa87@hotmail.com

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.

Funktionel 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

Eller Besøg os her: Amagerbrogade 165-167 2300 København