



Årgang 21 - Blad nr. 2 - September 2022



MKA stafet 2022

Aktivitetsskalender

September

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

Oktober

Freddag den 07. oktober kl. 17.00: Temafest se mere inde i bladet og på Facebook, i klubben og på hjemmesiden.

November

Søndag den 06. 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.

December

Torsdag den 08. december kl. 17.00: 15 km. gåtur igennem den 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.

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.

Onsdag den 14. december kl. 12: Motionsklubben byder på julegløgg i klubhuset for cykelfælleskabet og ønsker jer en glædelig jul og godt nytår.



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

Medlemskontingentet for 2022

Alm. medlemskab: 200,- kr.
Pensionister: 67 år og derover: 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.

Årets Kr. Himmelfarts cykeltur

Efter Corona nedlukning blev det igen muligt med den årlige cykeltur Kr. Himmelfartsdag.

Vi stillede op med højt humør og cykelhjelm ved klubhuset klar til at blive ført ud i det blå af Dan, som cykelguide.

Vi var mange forventningsfulde cykelentusiaster. Jeg kan ikke huske nøjagtigt hvor mange vi var, men ca. 30 personer, som glædede sig til en cykeltur på ca. 30 km på Amager.

Turen begyndte mod Ørestaden og rundt i det spændende universitetsområde, hvor vi så de mange nye bygninger (nogle mere spændende end andre) men en ny bydel, som vi måske ikke til dagligt kommer helt ind i. Dejligt med sådanne initiativer.

Videre gik turen mod Vestamager - under Vejlands Allé - nye udfordringer med at holde gruppen samlet. Nær golfbanen var alle fanget ind og turen fortsatte ud over den åbne, dejlige fælled. Ved Ugandavej kørte vi ud ad området og lagde retningen mod klubhuset over Kistinehøj og videre gennem villakvarteret til Amager Strandvej.

Trods det blæsende vejr gennemføre de fleste af os hele turen og kom frem til klubhuset - enkelte "snød" og kortede turen lidt af.

Ved klubhuset stod serviceholdet parat med dejlig grillmad. Dan havde givet besked om forventet ankomsttid, så alt var klar da vi sultne nåede frem. Tak til serviceholdet.

Man skal så grueligt meget igennem, men så kommer belønningen: Klubhygge - grillmad - vin og dejligt samvær.

Bjarne og Jette



NB! Til jer, der ikke har været med i år eller tidligere. Kom med til næste år. Det er en dejlig dag.

Tour de France

Så var det året hvor Tour de France kom til byen.

Enkelstart, Senioretapen blev kørt lørdag den 2. juli.

Cykelfællesskabet for seniorer (som cykler fra Sundby Idrætspark) havde sendt tilmeldinger.



På opfordring af Kirsten mødte jeg gruppen ved Sundby Idrætspark og vi kørte samlet de 13 km til mødestedet i Fælledparken, hvor vi fik udleveret gule bluser mm og var klar til start kl. 10.

Efter at sundhedsborgmesteren holdt en kort tale om motionens gode virkning på gamle mennesker, blev vi sendt afsted, anført af 10 rickshaws fra Københavns aktivitetscentre og et cyklen-de sangkor på 200 stemmer.



Med højt humør og høj musik kørte vi ud på ruten sammen med ca. 2.000 tilmeldte seniorer i gule bluser. Det var et flot skue i det dejlige solskinsvejr. Hurtigt kom vi dog væk fra hovedfeltet og blev blandet med de tusinde andre københavnere der også deltog.

Det var en fantastisk oplevelse at køre gennem Københavns gader - tiljublet af søde mennesker langs vejene - i lukket område - vi kørte over for rødt og troede vi ejede hele byen. Byen emmede af glæde og alle smilede.

Dejlige 13 km i adstadigt tempo tilbage til Fælledparken, hvor vi blev overfaldet af journalister fra TV Lorry, og blev presset til at afgive interview.



Åh, det er dejligt at være berømt.

Vi var nu sat af feltet og måtte selv finde tilbage til Amager. Det klarede vi helt fint, men måtte dog

tage et pitstop på Christianshavn.

Over 2 fadøl evaluerede vi dagens etape.

Kirsten og Jette



Sommergåturen 2022

Årets sommergåtur løb af stablen den 9. juni i smadder fint vejr. Vores minimum deltagerantal på 5 kunne så rigeligt overholdes, jeg mener, vi var ca. 13 fra start.

Det blev en rigtig hyggelig tur med god stemning fra start, og alle fulgte fint med ind ad mod Holmen. Ligesom sidste år spøjste vi først, da vi kom ind til Elefanten. Flere havde foruden madpakke også lidt sødt med til alle - hvor hyggeligt og tak for det.

Efter spisning og toiletbesøg gik turen, sædvanen tro, op til Netto hvor klubben gav is. Her var der et par stykker, der foretrak at gå op og tage Metroen hjem, mens resten fortsatte ned gennem Christiania, over Kløvermarken og ad stien hvor Amagerbanen i sin tid lå.

Godt trætte i benene nåede vi klubhuset kl. ca. 21.

Jeg siger tak for turen. Vi gør det sgu nok igen til næste år.

Lars J.



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.

Frivillig ved Ed Sheeran koncert

I foråret blev klubben kontakte af Filip Færgemand fra Spiselauguet - han skulle bruge 300 hjælpere til Ed Sheeran koncerterne først i august. Jeg syntes, at det lød spændende - at være med som hjælper, få en gratis koncert og samtidig tjene penge til klubben.

Det første jeg gjorde var at lægge tilmeldingsliste op, nede i klubben, med de fire datoer. Man skrev sig så på til de dage man kunne - der var få som tog onsdag og torsdag - de fleste valgte fredag og lørdag. Vi kom op 24 hjælpere i alt. Godt gået.



Det næste der skete var, at jeg skulle sende et link ud til alle, som havde tilmeldt sig hos mig. Nu skulle de selv gå ind og skrive deres data, så når tiden nærmede sig, ville de få en mail, om hvor man skulle møde op og hvordan man skulle forholde sig til det hele. Det store spørgsmål fra alle "hvad skal vi lave", "er det nu noget vi kan klare"? Det eneste vi vidste var, at vi skulle stå i madboden.

Grethe havde sørget for, at vi kom til at stå sammen.

Så kom dagene endelig hvor koncerterne skulle begynde. Vi skulle møde ind kl. 13 i receptionen, hvor vi så ville blive hentet af en teamleder, der skulle vise os hen til vores arbejdsplads i de næste dage.

Vores arbejde bestod i at lave flæskestegs sandwich. Vi skulle bemane 3 borde - nu skulle der arbejdes. Vi fordelte os på de forskellige pladser, hvor vi lige fik vist arbejdsgangen, og så var det bare at gå i gang - brød skulle varmes, derefter til næste hvor der blev smurt mayo på, så æblemos over, derefter rødkål og steg, videre til næste hvor der kom syltede agurker og sidst men ikke mindst flæskesvær.



Så var den klar til salg. Jeg stod ved kassen og tog imod bestillinger, som jeg afgav med ordene "1 flæske" og baglandet svarede "ja tak".

Det var nogle heftige dage med store spidsbelastninger hvor alt gik stærkt, men der var også tid til pauser, gå lidt ud og nyde koncerten.



Det var nogle spændene dage. Jeg vil godt gøre det en anden gang. Alle tilmeldte fra klubben var også meget positive. De syntes det var hårdt men sjovt.



Hilsen Grethe og alle de andre arbejdsramte.

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:

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



Whisky smagning

Efter at vi startede op med vores nye tiltag i 2019 ”smagninger og social hygge i klubben” kom turen til whisky den 1. april 2022.

Der var 17 tilmeldte og som noget nyt, blev smagningen holdt hos Gunnar Madsens vinhandel, så folk kunne se butikken og evt. købe andre varer.

Thor, fra Gunnar Madsen, havde fundet 8 dejlige whiskyer fra bl.a. Irland, Skotland og Wales frem, som vi skulle kæmpe os igennem.

Vi startede med en PowerPoint præsentation, så vi kunne blive klogere på whisky. Efter dette var det tid til hygge og røverhistorier om whisky.



Det var, som altid, en rigtig hyggelig aften hvor nogle var nødt til at skylle whiskyen ned med en kold øl eller to.

Per P.

Løbeskolen

Endnu en fantastisk løbeskole blev afviklet i foråret 2022. Igen havde vi stor tilslutning med overvægt på 5 km. I år havde vi en ny træner sammensætningen med Hannibal og Claus på 10 kæmperne og Per, John og Lars på 5 kæmperne. Hannibal og Lars var med for første gang og de lærte begge en del omkring træning og sammen med deres uddannelse fra DGI, er de blevet kompetente trænere til gavn for klubben.

træner teamet at genoplive vores gamle Vestamager løb, hvor vores elever kunne få prøvet deres 10 km og 5 km af. Heldigvis kom der også en hel del fra klubben, som var med til at gøre det til en festlig aften, som blev afsluttet med fælles spisning.

Som noget nyt valgte vi på 10 kæmperne at prøve at integrere vore løbere med vores normale løbehold, så snart de var klar til at være med. Dette var en stor succes og er med til at gøre det nemmere at blive integreret i klubben. Derudover valgte vi i



Motionsbingo



Søndag den 18. september 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.



1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i strandparken

Søndag den 6. november kl. 10 / 10.30

Så skal der igen gang i løbeskoene. Del dette med jeres venner, arbejdskolleger og familie.

Tilmeldingen blev åbnet den 1. august på sportstiming.dk

Klubbens medlemmer skal tilmelde sig på en liste nede i klubben.

Husk at I løber gratis, hvis I løber i klubbetøj.



Spinning

HUSK spinningstart
mandag den 3. oktober
2022 kl. 18.30 i Sats i
Fields.

Betaling: 360,- kr. for 12
betales første gang.



Tema fest

Klubben ønsker at gentage sidste års succes med en fest. Vi lagde ud med en rigtig oktoberfest, men I år vil vi prøve et andet tema af - det maritime.

Så træk en gammel sweater på og lad bare skægget stå, for så længe skuden kan gå....

Vi håber, at se nogle sjove og kreative udklædninger. Der vil være præmie til den flotteste eller sjoveste udklædning, som måske bare er en sydvest. Kun fantasien sætter grænser.



Festen afholdes **fredag den 7. oktober 2022 kl. 17.00** i Tårnby Skoles festsal. Der bliver lagt tilmeldingsliste i klubben.

Hvis nogen har lyst til at underholde med sang eller stå for nogle selskabslege, må I meget gerne skrive til ma@motionsklubbenamager.dk

Håber at se rigtig mange feststemte MKA'ere



Klubbens Stafetløb

Den 26. august blev der afholdt stafet i klubben, for 8. gang. 45 deltagere havde meldt sig til enten 3 km gå/løb eller 5 km løb.



Efter en samlet gå/løbetid på 2 timer og 6 min. blev vi budt "indenfor" i teltet til grillmad - nakkekoteletter og pølser med div. tilbehør samt lækker chokolade til kaffen. Hyggeligt løb og som altid en dejlig aften.

Pia P.





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.

Amager Trailrunners løbsliste

2022		Distancer:
11-09-22	Friløbet	10K
18-09-22	CPH Halfmarathon	21K
30-09-22	Trailcamp Bornholm - Go Happy	
09-10-22	Trail 2 Get Her - Fall Edition	7K
15-10-22	Hareskovløbet - Efterår	5K/10K
15-10-22	Trails by Nordic Race - Boserup Skov	5K/10K/15K
05-11-22	Crossløbsserie Midt- og Vestsjælland - Hedeland	3K/6K/9K
06-11-22	Lufthavnen Rundt	10K/21K
13-11-22	Trailman Vinter Series 2022/2023 - Geels Skov	6K/12K
19-11-22	Trails by Nordic Race - Vestvolden	5K/10K/15K
27-11-22	Trail2Gether Serien - Gadevang	7K/14K
03-12-22	Crossløbsserie Midt- og Vestsjælland - Hvalsø	3K/6K/9K
11-12-22	Trailman Vinter Series 2022/2023 - Rude Skov	6K/12K
18-12-22	Advents Charity Trail2Gether	3K

2023		
07-01-23	Crossløbsserie Midt- og Vestsjælland - Holbæk	3K/6K/9K
08-01-23	Trailman Vinter Series 2022/2023 - Hareskoven	6K/12K
21-01-23	Trail 2 Get Her - Winter Edition	7K
22-01-23	Trail2Gether Serien - Avnstrup	7K/14K
04-02-23	Crossløbsserie Midt- og Vestsjælland - Herstedhøje	3K/6K/9K
05-02-23	Trailman Vinter Series 2022/2023 - Boserup	6K/12K
04-03-23	Crossløbsserie Midt- og Vestsjælland - Nørager Gods	3K/6K/9K
05-03-23	Trail2Gether Serien - Tisvilde Hegn	7K/14K
07-05-23	Trailman Sommer Series 2023 - Geels Skov	7K/14K/21K
11-06-23	Trailman Sommer Series 2023 - Rude Skov	7K/14K/21K
27-08-23	Trailman Sommer Series 2023 - ??	7K/14K/21K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



Julegåtur

Bemærk startsted: Kongedybs Allé 11 hos Grethe.

Julegåtur på ca. 15 km - **Torsdag den 9. december kl. 17.** Turen varer ca. 3½ time.

Kom og gå med - det er en hyggelig tur med Lars Jensen som guide. Turen starter fra Grethe kl. 17 **præcis**, derfra går turen ind til den, forhåbentlig, juleudsmykkede by og retur til Kongedybs Allé, hvor der serveres kaffe, te og æbleskiver.



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

Tilmelding nødvendig da turen kun gennemføres ved 5 tilmeldte. Listen ligger i klubben.



Julegløgg i klubben

Tirsdag den 13. december kl. 14 og kl. 19 for gå/løbere.

Onsdag den 14. december kl. 12 for cykelfælleskabet

Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset, hvor vi ønsker hinanden god jul og godt nytår.



Husk!!!!!!!!!!!!!!

Nytårs gåtur søndag den 1. januar 2023 kl. 14.00 hvor vi ønsker alle et godt nytår og får en Enkelt til halsen.

Jule og Nytårs hilsen fra bestyrelsen.



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 09. 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 07. oktober kl. 17.00: **Temafest**, mere information på Facebook, i klubben og på hjemmesiden.

Søndag den 06. november kl. 10.00 og kl. 10.15: **½ maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken**. Åbent løb for alle. Åbent løb for alle. **Løbet er gratis for klubbens medlemmer, men kun hvis man løber i klubbetøj.**
www.motionsklubbenamager.dk.

Torsdag den 08. december kl. 17.00: **15 km. gåtur** igennem den juleudsmykkede 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 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

90 år Annie Andersen	28. september
80 år Anna Frank	20. november
70 år Joan Olsen Lisbeth Stephansen	07. november 30. oktober
60 år Janni Meisner Torben Johansen	11. september 18. september
50 år Joan Rødtness	07. november

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.

Blad:

Næste klubblad udkommer primo december 2022. Deadline for næste blad er den 12. november 2022.

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

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 Brogaard

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 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 360,- kr. for 12 gange.

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



**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