



Årgang 21 - Blad nr. 3 - December 2022



***1/2 maraton Lufthavnen rundt og
10 km i Strandparken 2022***

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.

Januar 2023

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

Februar

Fredag den 3. februar kl. 18.30: Banko i Teatersalen på Tårnby skole, Sneserevej.

Søndag den 19. februar kl. 10.00: Fastalavnsfest for alle, se mere inde i bladet.

Marts

Fredag den 17. marts kl. 18.30: Generalforsamling i Teatersalen på Tårnby skole, Sneserevej.

Fredag den 24. marts kl. 19.00: Smagning - mere info senere på FB og vores hjemmeside. Pris 199,- kr.

April

Søndag den 23. april: Motionsbingo - med start ml. kl. 10 og 11. Åben for alle. Se mere inde i bladet.



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

Medlemskontingentet for 2023

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.

Indkaldelse til Generalforsamling

Fredag den 17. marts 2022 kl. 18.30
i teatersalen på Tårnbyskole, Snesevej

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 |
| c. Sekretær Charlotte Knudsen | på valg ulige år |
| d. Kasserer Vibeke Overgaard | på valg lige år |
| e. Bestyrelsesmedlem Bente Brogaard | på valg lige år |
| f. Bestyrelsesmedlem Per Brogaard | på valg ulige år |
| g. Bestyrelsesmedlem Hanibal Hass | på valg ulige år |

- | | |
|-----------------------------------------|------------------|
| Valg af revisor, Susanne Nilsson | på valg hvert år |
| Valg af revisor suppleant Birgit Hansen | på valg hvert år |

Eventuelt

Vel mødt til alle/ Bestyrelsen

Regnskabet for 2022 bliver lagt up på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen.

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

Motionsklubben giver lidt mad og drikke denne aften. Tilmelding er derfor påkrævet. Kontakt formanden eller se opslag nede i klubben. Tilmelding **senest mandag den 6. marts 2023.**



Cykelpigerne

Dejlig cykeltur den 21. oktober selvom vejret var lidt diset. Turen gik ud om Brøndby langs søer, skov og marker. Frokosten blev indtaget i Strandcafeen i Brøndby. Turen blev på ca. 38 km. Tak for turen piger. Grethe



Cykel pigerne var på tur, den 11. november til Allerød - Ravnsholdt skov for at se trolden Hanna Hallerød. Da trolden var fundet, var der dømt frokost inden turen gik hjem igen. Grethe





Motionsbingo

Søndag den 23. april 2023

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

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.



MKA's weekendcykeltur for mænd

Den 3. september mødtes 6 raske cyklister nede i klubben kl. 10 om formiddagen. Vejret var fint og humøret højt.



Dan kendte en god rute, noget af vejen, så han førte an.

På vejen ned af motervejsbroen var der en hveps der stak Povl Erik ved øjet. Han hævede godt op, men da Povl Erik er udstyret med 2 af slag-sen, var det ikke nogen hindring for at cykle videre.

Vi spiste vores medbragte mad i Ganløse. Dan havde knækket en nippel til en eger så hans baghjul eksede lidt. Vi ledte i vores medbragte cykelværktøj, men vi havde desværre ikke fået en nippel med.

Dan fortsatte med at guide, til vi nåede Frederikssund. Herfra brugte vi Google maps til at finde vej.

Lige før Frederiksværk blev vi udfordret af en stor bakke. Det gik heldigvis nedad igen ned til vandrehjemmet i Frederiksværk. Distance 82,51 km. Sådan går det når ruten skal lægges uden om de aller-mest trafikerede veje.



Dan havde en kontakt i Frederikssund, der kunne hjælpe ham med at påmontere en ny nippel. Lars gav øl på et værtshus på hovedgaden, da det var hans fødselsdag.

Vi spiste aftensmad på en god restaurant.

Da vi kom tilbage til vandrehjemmet var vi godt trætte, så vi gik tidligt i seng.

Næste morgen havde Per P. og Povl-Erik købt morgenmad i den nærliggende Brugs'.

Vi startede hjemturen med Dan som guide.

Vi havde modvind, så gennemsnitsfarten var lidt lavere end på udturen, men forløb uden uheld.

Vel ankommet til klubben kunne vi konstatere at turen hjem havde været lidt kortere (74,42 km).

Over en øl snakkede vi om turen og blev enige om, at en tilsvarende cykeltur til næste år, ville være en god ide.



Lars G. foreslog, at vi næste år tager fredagen med og at det bliver lidt tidligere på året.

Weekenden den 25-27/8 er i spil. Det kunne være en tur til vandrehjemmet i St. Heddinge og en tur til Holtug.

Per B.

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 annek 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



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.

Tema fest

Det blev besluttet, at vores "Oktoberfest" i år skulle være en fest med temaet "Maritim". Om det var temaet, der var skyld i, at der ikke var så mange deltagere, kan vi kun gisne om, men i hvert fald havde der været tilkendegivelser på, at nogle gerne ville have "traditionel Oktoberfest" - så **det gør vi i 2023**.

Den 7. oktober mødte 30 feststemte mennesker op i fine og sjove kostumer. Menuen stod på skipper labskovs og islagkager til dessert.

Efter middagen havde Per P. fundet 5 selskabslege, som der blev dystet i. Der blev heppet på de forskellige hold, som gik op i konkurrencerne med stor iver.

Herefter stod resten af aftenen på hyggesnak og dans.

Håber at se nogle flere til næste års **Oktoberfest fredag den 6. oktober 2023**.

Pia P.



1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i strandparken

Der var 617 tilmeldte, men kun 512 som stillede til start. På 1/2 maraton deltog der 200 mænd og 85 damer og Strandparken deltog der 118 mænd og 109 damer.



Løbet startede med noget fin regn, med da løbet lige var skudt i gang, holdt det op med at regne, men stadig gråvejring - ingen sol.

Som alle ved, er vi storforbrugere af hjælpere - uden dem intet løb, en stor tak skal lyde herfra bestyrelsen.

Som noget nyt i år kastede klubben sig ud i en kaffe bod med hjemmebagt kage. Det blev der taget godt imod af løberne, venner og familie.

Vi stillede selv med et godt hold, både på 1/2 maraton og 10 km. Alle kom godt i mål - stort tillykke - særligt til løberne som har deltaget på 12 ugers løbeskole med henblik på disse løb, og selvfølgelig til alle de andre som deltog fra klubben.



Grethe



Jeg var med på 10 kilometer d. 6 november og oplevelsen sidder stadig i mig.

I en alder af 61 år løb jeg mit første 10 km løb, og det kan jeg takke klubbens trænere på 2 gange løbeskole for! Noget af en bedrift 😊

Jeg startede i marts, hvor jeg kunne lunte 3 km og med en svag venstre fod, som jeg ikke havde kunnet løbe på i mange år. Det længste jeg nogensinde havde fået trænet mig op til var 5 km på 35 minutter!

Jeg har fået trænet min fod op, jeg kan løbe 10 km med et smil og jeg er for første gang en del af et dejligt fællesskab i en motionsklub. What's not to like 😊

Den 6. var der regn og rusk på programmet og sommerfugle i maven, men alt var SÅ fint tilrettelagt og gik som en leg! Stemningen var helt i top!

Kæmpe tak til alle jer frivillige!

Jeg er klar til næste udfordring 😊

Mh Jette Dam



Trailcamp på Bornholm 22. - 24. september 2023

med Amager Trailrunners

**Kom med på Trailcamp sammen med
Amager Trailrunners/Motionsklubben Amager**

Vi tager samlet afsted med Kombardo-Expressen til Bornholm
og indlogerer os på Pension Lindesdal

Der er afgang fredag 22/9 kl. 10:30 fra København med
ankomst til Bornholm kl. 13:55

Vi tager retur søndag 24/9 kl. 10:15 fra Rønne og vi er
Retur i København kl 13:40

I løbet af weekenden løber vi forskellige ture i den bornholmske natur
i området omkring Hammeren og Hammershus.

Ruterne vil være fra 5K til 25K og der løbes i roligt tempo,
så alle kan være med.

Når vi ikke løber, hygger vi sammen og får noget god mad
Man er også velkommen, selv om man ikke løber.

Man bor på værelser af varierende størrelse og i lejrskole-stil
Der kan max bo 30 på pensionen.

Pris: 1.600 kr. inklusiv transport, overnatning og forplejning.
Eneste ekstra udgift som skal beregnes er drikkevarer.

Tilmelding sker i klubben og efter først til mølle princippet
Tilmelding er bindende og gældende, når betaling er modtaget
Der betales via **Mobilepay: 24 23 73 97 (Hannibal)** med bemærkning
"TRAILCAMP 2023"

Medlemmer af Motionsklubben Amager har forsteret



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:
27-11-22	Trail2Gether Serien - Gadevang	5K/10K/15K
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
16-04-23	Trail 2 Get Her - Spring	3K/7K/14K/21K
30-04-23	Den grønne halvmarathon	10K/21K
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
22-09-23	Amager Trailrunners Trailcamp - Bornholm	5K/25K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



Julegåtur

Bemærk startsted: Kongedybs Allé 11 hos Grethe.

Julegåtur på ca. 15 km - **Torsdag den 8. 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.

Årskalender 2023

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

Fredag den 3. februar kl. 18.30: **Banko** på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Søndag den 19. februar kl. 10.00: **Fastelavnsfest** for alle; børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsskiver. Præmier til bedst udklædte; børn og voksne.

Fredag den 17. marts kl. 18.30: **Generalforsamling** på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen.

Fredag den 24. marts kl. 19.00: **Smagning** i klubhuset, mere information nede i klubben, på Facebook og på vores hjemmeside. Pris 199,- kr. pr. pers.

Søndag den 23. 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. Se mere på www.motionsklubbenamager.dk

Kr. Himmelfartsdag torsdag den 18. 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 i klubhuset efter turen . Tilmelding til spisning skal ske i klubhuset.

Torsdag den 8. 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 24. juni kl. 18.00. **Sankt Hans grill**, læs mere i næste blad eller på vores hjemmeside.

Tirsdag den 27. juni kl. 19.00: Motionsklubben byder på **Sankt Hans punch** efter løb og gang og ønsker jer en god sommer.

Fredag den 11. 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.

Den 25.-27. august: Herre cykelweekend. Start ved klubhuset. Mere i næste blad.

Søndag den 10. 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

Den 22.-24. september: Trail camp på Bornholm. Mere i næste blad. Man kan allerede tilmelde sig hos Hanibal Hass.

Fredag den 6. oktober kl. 17.00: **Oktober/tyrolerfest**, mere i næste blad.

Søndag den 5. november kl. 10.00 og kl. 10.30: **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. Se mere på www.motionsklubbenamager.dk.

Torsdag den 7. 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 12. december kl. 19.00: Motionsklubben byder på **julelogg** 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 hjemmesiden og på Facebook. Rettelser kan forekomme, ellers kom ned i klubben og se på tavlen.

Bestyrelsen



Onsdags cykelturen, den 9. november, gik først over Islands Brygge og så ind til Carlsberg Glyptoteket og derfra til Holmens kirke, hvor vi fik en masse at vide og så over til Opera huset, hvor vi drak kaffe - en meget spændene tur.

Dan



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.

Stort & småt



Tillykke

90 år

Carl Edward Tandberg 8. april
Flemming Jappe 31. maj

80 år 2022 og 2023

Ilonna Hansson 16. december
Mona Nielsen 22. december
Klaus Peters 27. december
Käte Peters 13. februar
Bente Meisner 21. februar
Birte Kruse 18. marts
Kirsten Wingaa 11. april

70 år 2022 og 2023

Povl-Erik Larsen 11. december
Lisbeth Petersen 25. december
Hanne-Lone Nielsen 1. januar
Gyda Petersen 7. januar
Christian Marquart 18. februar
Jørgen Christiansen 26. februar
Povl-Erik Nilsson 17. marts

60 år 2022 og 2023

Jane Mogensen 14. december
Lone Møller 14. marts

50 år 2023

Henriette Lisse 29. marts

30 år 2023

Kristoffer Brændegaard 27. marts

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
april 2023. Deadline for næste blad er
den 11. marts 2023.

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
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,

Tøjn 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 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