



Årgang 22 - Blad nr. 1 - April 2023



MKA's 1/2 marathon i Berlin 2023



April

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

Maj

Torsdag den 18. maj: Kr. Himmelfartsdag kl. 10.00: Cykeltur på ca. 30 km. i roligt tempo, turen varer ca. 3½time. Vi griller i klubben efter turen, tilmelding nødvendig.

Juni

Torsdag den 8. juni kl. 17.00: Gåtur på ca. 15 km. på det dejlige Amager, se mere inde i bladet.

Lørdag den 24. juni: Sankt Hans grill, mere inde i bladet.

Tirsdag den 27. juni: Sankt Hans punch i klubben efter løb og gang.

August

Fredag den 11. august kl. 18.00: Vores årlige stafet med grill efter løbet. Tilmelding i klubben, mere inde i bladet.

Fredag den 25.-27. august: Weekendcykeltur for mænd med start fra klubhuset, senere mere i klubben og på hjemmesiden.

September

Søndag den 10. september: Motionsbingo - med start ml. kl. 10.00 og 11.00 Åben for alle, se mere inde i bladet, og på vores hjemmeside.

Fredag den 22.-24. september: Trail camp på Bornholm, tilmelding ligger i klubben eller kontakt Hannibal.



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.

En hilsen fra formanden

Nu er der taget hul på året 2023 og jeg er sikker på, at vi får et godt og spændende år med mange og nye oplevelser.

Vi starter som altid med at ønske hinanden et godt nytår, og så går det ellers slag i slag med alle de ting, vi skal nå i løbet af året her i klubben.

Vi har vores løbeskole med 3 hold, hvoraf vi får en del nye medlemmer, lad os ønske dem velkommen i klubben. Vi skal ud og smage på vodka, det bliver spændende, vi skal ud i skoven til Bingo forår og efterår, vi skal på vores årlige gå- og cykelture, eller som noget nyt måske til trail løb sammen med Hannibal rundt omkring i skovene på Sjælland. Vi skal 29 afsted til Berlin, løbere som heppere, vi siger tak til Per og Pia for at starte en gammel tradition op igen. Der er weekendcykeltur for mænd med Per B. Der er trailløb weekend på Bornholm med Hannibal, der er vores årlige stafet og vores eget store motionsløb Lufthavnen/Strandparken rundt. To nye traditioner, Fastelavnsfest og Oktoberfest er der også plads til i vores kalender. Samtidig skal vi også huske, at vi har alle vores andre aktiviteter hele året rundt - gang, løb, cykling, svømning, gymnastik og spinning.

Tak for året 2022, nu skal vi bare nyde året 2023.

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



Grethe

Billeder fra nytårgåturen



Bestyrelsens beretning for 2022

Året 2022 blev et år med normale aktiviteter, de forskellige aktiviteter som vi havde slået op i vores årskalender 2022 blev gennemført i fin stil.

Vi har været medhjælpere til Etape København og Ed Sheran koncert, det indbragte pænt beløb til klubben.

Vi har fået nogle nye tiltag i klubben: en weekend cykeltur kun for mænd. Hannibal har været ude på trailløb sammen med løbere i skovene omkring på Sjælland, de har også været en weekend på Bornholm til trail - det er blevet en fast aktivitet i klubben, der er endog lavet trøjer med traillogo på.

Der har været en smagning af whisky, spændende og hyggeligt. Tre ting som er blevet en fast tradition i klubben er banko, fastelavn og oktoberfest.

Vi har haft to gange løbeskole, en i foråret med henblik på Etapen og Royal Run, og en i efteråret med henblik på vores løb i november, begge løbeskoler var og er en stor succes mange tilmeldte.

Vores faste aktiviteter i året er gymnastik, spinning og svømning, sidst nævnte ved vi ikke, om det er noget vi kan blive ved med at tilbyde, da kommunen har meddelt at Pilen lukker ved skoleferien i juni 2023. Jeg er i dialog med kommunen, men der er ikke nogen afklaring endnu. Vi prøver at holde liv i alle tre.

Som det sidste nye er en fælles tur til Berlin for løbere og heppere, det er en gammel tradition som Per P. har prøvet at få op og stå, tilmeldingerne skulle allerede være givet til Per i november, jeg tror og ved at det bliver en succes.

Alle vores aktiviteter i klubben: løb, gang, funktionel og cykling køre på skinner.

Bestyrelsen har holdt 3 møder efter generalforsamlingen, og et par summemøder i klubben op til vores løb.

Bestyrelsen vil hermed sige tak for et godt motions år. Nu skal vi bare se fremad.

Bestyrelsen:
Charlotte Knudsen, Hannibal Hass,
Per Brogaard, Annelise Larsen,
Grethe Kristensen, Bente Brogaard.
Vibeke Overgaard mangler



Fastelavn 2023



Fastelavn bød, sædvanen tro, på hygge for store og små.

Ca. 30 voksne og børn var mødt op i fine kostumer. Trods anstrengelser med at få tønderne til at holde lidt længere, ved at lægge våde aviser indeni, gik der dog ikke lang tid før både børnenes og de voksnes tønde var slået til pindebrænde.

Herefter stod den på hygge i klubhuset med kaffe, varm cacao og kagemand og -kone.

Pia P.





Motionsbingo

**Søndag den 23. april og
den 10. september 2023**

Nyd en dejlig søndag i den forårs- eller efterårsklædte 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.

Vodkasmagning

Værdi: 8 mill. kr.

Vodka m. ægte guldstøv



Værdi: 3 mill. kr.



Den 24. marts skulle vi "ud af huset" til vores smagning. Den foregik på Vodka Museum Copenhagen i Vanløse. Vi var 13 forventningsfulde personer der mødtes i bussen til Vanløse. Det blev til 2 timer med sjove historier og en rivende strøm af vodka, så dem der ikke havde holdt igen, var i meget højt humør da vi sluttede. Tak for nogle hyggelige timer.

Pia P.



Berlin 1/2 maraton 2023

Vi mødtes på hovedbanegården den 31/3 kl. 6.50. Herfra tog vi toget til Hamborg og videre mod Berlin. 20 stk. De sidste: 5 ankom med fly og 2 i bil. Efter indlogering på ParkInn (nogen med udsigt, andre med spa/badekar) tog vi U-bahn til expo'en i Tempelhof. Her var højdepunktet curry würtz og øl.



Da vi ankom til Berlin, tog de fleste U-Bahnen til hotellet, men vi var 3 raske heppere som gik. Det var en tur på ca. 3,3 km. Det regnede, så vi var 3 små, meget våde mus, som ankom til hotellet som de sidste.

Dan, Charlotte og Grethe



Lørdag gik, for de fleste, med sight seeing og tur med Walther (Henrik og Jettes hund) i regnvejr. Middag på Portofina var hyggelig. Maden delte vandene med drikkevarerne var gode. Trods den forudgående halvmaraton, blev baren godt besøgt, med hjælp fra den skønneste pianomand.



Denne gode tur startede med højt humør allerede på Kbh. HBG. Fællesfoto og afsted med DSB. Så DB til Berlin. Ind på hotel. Alt gik fint.

Lørdag gik med tur rundt i Berlin og hilse på venner fra Danmark, som også var til løb.

Søndag til løb. Godt gennemført løb og hejning. Vindblæst målområde, men godt humør. Så blev der spist, vist medaljer og en god nat drink.

Dejlig tur. Tak til Pia og Per.
Helle og Hans



Søndag: Vi var en hel flok heppere, som drog afsted, udklædt i røde klubtrøjer, flag på kinder og i hænderne samt fine kasketter. Vi tog ind til Kurfürstendam, hvor der blev heppet på alle danskere, vi kunne spotte, men især vores egne løbere fik klap og råb, så vi næste dag var helt hæse. Ved mållinjen blev der heppet og klappet igen og alle kom mål i fin stil. En sjov dag og kun lidt koldt.



En helt fantastisk tur med MKA. Jeg tog af sted som hepper og kom hjem med et gennemført 1/2 maraton i benene.

Jeg blev skadet i februar og havde bestemt ikke troet, jeg kunne gennemføre.

"Klubbens massør" Kristoffer Brandgaard har gjort det godt for mig og troede på mig - "forsøg dig med 5 km ad gangen og se hvad der sker". Den strategi løb jeg efter og det virkede! Jeg snuppede 5, så 10 km og stoppede først ved depotet 14,7 km. Herefter snuppede jeg de næste 2 depoter for så at trække mig igennem de sidste 3 km. Alle 21,1 km. blev løbet! Jeg er meget glad for alle medlemmernes tro på mig og opbakning.

Tak for en dejlig tur og ikke mindst en kæmpe tak til Pia og Per for jeres kæmpe rejselederkompetencer.

Ulla



Skøn tur og højt humør trods regn og kulde. Vi blev nurset af Per og Pia, så vi ikke behøvede at tænke selv. Tyskerne kan det med at arrangere maraton. Man kan ikke snyde sig ind i en anden løbegruppe end den man er tilmeldt. Vores medbragte fotograf fik udleveret vest, så han kunne tage målfotos. Dejligt at så mange var med for at heppe. Alt i alt en skøn tur, som bør gentages.

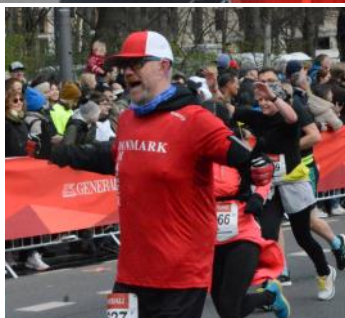


Dejligt at alle gennemførte halvmaraton på trods af skader. Efter løbet samledes de fleste, trods strid blæst og kulde. Herefter gik turen hjem til et dejligt varmt bad og en enkelt øl i baren. Medaljerne blev vist frem og så gik turen til restaurant Las Malvinas. Dejlige bøffer og fritter, men svingende betjening.

Inger



Mit første løb i udlandet. Sjovt at løbe i Berlins gader, hvor jeg for år tilbage har gået som turist. Berlin er spændende og mangfoldig. Dejligt med opbakning af heppere fra klubben - det gav lige det sidste skub. Vi har haft en skøn tur.



Klubbens Stafetløb

Fredag den 11. august 2023 kl. 18.00

Klubben afholder for 9. gang vores eget stafet i klubben.

Med fælles spising efter løbet, som klubben er vært for.

Den dag skal vi bruge hjælpere,
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 klubtøj den dag.



Cykeltur Kr. Himmelfartsdag

Torsdag den 18. maj 2023 kl. 10.00

30 kilometer i roligt tempo. Start fra klubben - husk cykelhjelm.

Spising i klubben efter turen - tilmelding nødvendig.

Grethe Kristensen, Dan Reinhardt



Sommergåtur

Torsdag den 8. juni 2023 kl. 17.00

15 km. gåtur på det dejlige Amager. Afgang fra klubben præcis kl. 17. Medbring selv mad og drikke til turen. Klubben giver is undervejs.

Turen bliver kun gennemført ved min. 5 personer. Tilmelding ligger i klubben.

Guide: Lars Jensen.



Sankt Hans grill

Lørdag den 24. juni 2023 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 så vi ved hvor mange stole og borde, der skal sættes op. Klubben giver en ½ fl. vin pr. medlem, samt kaffe og te efter maden.

Drikkevarer kan købes til klubbens fordelagtige priser.

Hilsen bestyrelsen



Sankt Hans punch

Tirsdag den 27. juni 2023 kl. 14.00 og 19.00
efter gang og løb

Onsdag den 28. juni kl. 12.00 efter cykelturen.



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.

Seniortræf

Den 22. februar havde Københavns Firmasport inviteret til Seniortræf. Tilslutningen fra andre klubber var desværre ikke så stor, men herfra mødte vi 17 forventningsfulde seniorer op.

Vi havde en dejlig dag, hvor alle muskler blev rørt også sangermusklen og alle blev udfordret på mange måder.

Vi startede med Kaptajn Jespersen stavgymnastik, anført af hans barnebarn Margrethe Neergaard. Det er hans barnebarn ja, ja men en meget voksen dame men smidig og stærk, så man blev helt misundelig og vi kunne se, hvor godt stavgymnastik holder en i form. Margrethe fortalte også humoristisk om Kaptajn Jespersen og hvordan hun og hendes familie viderefører denne form for gymnastik.

Så skulle der danses Groove med Mette Oscar Pedersen. Vi dansede til gode gamle melodier, som vi kunne synge med på. Når der danses Groove, kan man ikke gøre noget forkert, så derfor kunne alle være med.

Sidst blev vi introduceret til SMART Training af Heidi Kynde Nielsen. SMART Training gør, at der bliver udviklet nye nervebaner i hjernen og træner hukommelse, balance og koncentration. Vores godt brugte hjerner kom på overarbejde men også vores lattermuskler.

Efter dejlig frokost og megen snak var der fællessang, hvor Peter Søvad underholdt med fortællinger og melodier af Kai Normann Andersen.

Tak for en dejlig dag.

Lisbeth Klinck Pedersen





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

Dato:	Løb:	Distancer:
2023		
08-04-23	Trails by Nordic - Vestvolden	5K/10K/15K
10-04-23	Helvede i Nord	6K/12K/21K/32K
15-04-23	CPH Exhaust Trail	6K/12K/21K
16-04-23	Trail 2 Get Her - Spring (Avnstrup)	3K/7K/14K/21K
30-04-23	Den Grønne Halvmarathon	21K
06-05-23	Møn Havn til Havn	16K/21K/27K/34K/
07-05-23	Trailman Summer Series 2023 - Geels Skov	7K/14K/21K
13-05-23	Trails by Nordic - Amager Fælled	5K/10K/15K
29-05-23	Royal Run	5K/10K
03-06-23	Faxe Kondi x Saysky 5K	5K
03-06-23	Trails by Nordic - Boserup Skov	5K/10K/15K
11-06-23	Trailman Summer Series 2023 - Rude Skov	7K/14K/21K
17-06-23	Musvågen Skovløb	5K/10K/21K/42K/8
12-08-23	Fire Årstider trail - Sommer 2023	5K/10K/15K
19-08-23	South Coast Ultra Møns Klint 2023	5K/15K/30K/50K
27-08-23	Ishus til Ishus 2023 - Skov & Trail	21K
27-08-23	Trailman Summer Series 2023 - Boserup Skov	7K/14K/21K
09-09-23	Trailfox Rebild Bakker 2023	8K/15K/30K
09-09-23	Asta Maries 24 timers løb	6T/12T/24T/100K
16-09-23	Trails by Nordic - Tisvilde	5K/10K/15K
17-09-23	CPH Half	21K
22.-24. sep.	Trailcamp Bornholm	
30-09-23	Montane DirtyTrail 2023	6K/10K/15K/30K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



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

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 fastelavnsboller. 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**, mere information nede i klubben, på Facebook og på vores hjemmeside.

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 **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 på hjemmesiden og Facebook. Rettelser kan forekomme, ellers kom ned i klubben og se på tavlen.

Bestyrelsen



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

Stort & småt



Tillykke

90 år	
Carl Edward Tandberg	8. april
Flemming Jappe	31. maj
80 år	
Kirsten Wingaa	11. april
70 år	
Kirsten H. Mortensen	17. april
Hans-Henrik Mønsted	15. april
Inge Marquart	06. maj
Winnie Hansen	09. juni
Annelise Nielsen	22. juli
Karin Eklund	13. august

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



Blad:
Tekst og billeder sendes til
ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:
Tekst og billeder sendes til
Charlotte Knudsen på
ma@motionsklubbenamager.dk

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



**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 2023. Deadline for næste blad er den 14. august 2023.

Husk at sende dit indlæg til
Pia Petersen 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

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Per Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

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,

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

Træningstøj



**AMA'R
SPORT**



- Kan købes
- Hos Grethe
 - Butik: Ama'r Sport, Amagerbrogade 165
 - Online: amarsport.dk