



Årgang 22 - Blad nr. 2 - September 2023



Motionsklubbens årlige stafet

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.

Tirsdag den 19. september: Foredrag i klubben med Allan Zachariasen. Se mere inde i bladet.

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

Oktober

Fredag den 6. oktober kl. 17.00: Oktober/tyrolerfest. Mere inde i bladet.

November

Søndag den 5. november kl. 10 og kl. 10.30: ½ maraton Lufthavnen rundt og 10 kilometer i Strandparken. Åbent løb for alle. Løbet er gratis for klubbens medlemmer - men kun hvis man løber i klubtøj. Se mere inde i bladet og på hjemmesiden.

December

Torsdag den 7. december kl. 17: 15 km. gåtur i den jule udsmykkede by, se mere inde i bladet.

Tirsdag den 12. december kl. 14 og kl. 19: Julegløgg og æbleskiver i klubben.

Onsdag den 13. december kl. 12: Julegløgg og æbleskiver i klubben.



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 tager vi hul på den sidste del af året - foråret og sommeren er gået med mange aktiviteter.

Sensommeren og efteråret byder på flere forskellige aktiviteter, som vores store løb den 5. november og vores gåtur den 7. december.

Som I ved starter vi jo også vores indendørs aktiviteter op - svømning i august på Korsvejens skole kl. 14-15.30, gymnastik den første onsdag i oktober og spinning den anden mandag i oktober (tilmeldingslister ligger i klubben) .

Jeg vil også lige slå et slag for vores Oktober/Tyrolerfest fredag den 6. oktober. Det er altid en festlig aften, så kom og vær med til at gøre den endnu mere festlig - (jeg har fødselsdag den dag).

I foråret 2024 har vi 50 års jubilæum, og det skal fejres men hvordan? Har du nogle gode ideer til hvordan festen skal afholdes, og hvilken underholdning vi skal have, så hold dig endelig ikke tilbage - bestyrelsen er åben for alle ideer.

Til slut et sidste farvel til to af vores medlemmer, som vi mistede her i foråret. Ære være deres minde.

Grethe



ÅRS
JUBILÆUM



Motionsbingo 23. april



Trods regn det meste af formiddagen, var der kommet 72 motionister for at nyde den fine grønne farve på træerne. Som altid en dejlig tur. Det er kun et spørgsmål om påklædning.

Pia P.



Kr. Himmelfarts turen 18. maj



Vi var 18 der startede turen med at køre til Dragør ad kystvejen. Vi havde et stop ved den gamle biograf, hvorefter vi kørte mod Kongelunden. Der var 1 punktering ved Sydstranden, hvor der blev lappet.

Så gik turen ellers videre igennem Kongelunden og ud ad Ugandavej, hvor den nye bane blev prøvet, så til Tårnby hvor vi så H. C. Andersen og til sidst til klubben for at spise.

Dan Reinhardt



Sankt Hans grill 24. juni



Der var mødt ca. 40 personer op, for at være med til at indvie klubbens nye grill og for at nyde sommeren og det gode selskab.



Sommer gåturen den 8. juni 2023

18 glade gå folk var tørnet ud på en 15 km. gåtur med Lars som guide. Det blev en varm og dejlig tur.



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



Tour de mandehørm 2023

Så kom tidspunktet for den årlige cykeltur for mænd - i den bedste alder. Sidste år gik turen til Frederiksværk med en overnatning, men i år havde vi opgraderet til 2 overnatninger og målet var St. Heddinge.

Man skal jo bygge på og vi skal jo også udfordre os selv - også selvom det måske går lidt ud over "bagdelen".

Vi var 5 friske mænd der mødtes i klubben fredag den 25. august kl. 10.00. Efter en lille en til baghjulet drog vi afsted mod St. Heddinge. Elo og Dan var på racercykler, Per B, Lars G. og undertegnede havde valgt nogle cykler med lidt tungere rugbrødsmotorer. Turen gik over Amager Fælled og via Avedøre Holme, langs Køge Bugt, hvor vi lige havde et lille stop for at hilse på trolden Oscar under broen ved Ishøj. Efter dette lille stop drog vi videre til Køge, hvor vi indtog vores medbragte mad. Efter en velfortjent frokost "drøned" vi videre ad landevejen med et lille stop ved Gjorslev gods. Herfra havde vi ca. 7 km tilbage til målet, hvor vi alle var enige om at de 74 km skulle skyldes ned med en kold fadbamse og det gjorde vi med velbehag.



Vel ankommet til vandrerhjemmet og uden problemer med cyklerne blev vi godt indkvarteret i vores 6 mands værelse med eget bad og toilet - ren luksus. Aftenen blev brugt til spisning på vandrehjemmet og efterfølgende hygge og røverhistorier og vi slog rekorden fra sidste år med at holde os vågne til efter kl. 21.00.

Efter en regnfuld nat vågnede vi op til fint vejr. Vi skulle bl.a. bruge dagen på lidt oplevelser og få lidt bonuskilometer i benene. Da vi havde indtaget "medicin" og morgenmad, skulle vi gøre os klar til dagens cykeltur og skift til 4 mandsstue som blev til 5. Per B. slap for en tur i shelteren og vandt i stedet en plads på gulvet.



Men så var der problemer med gruppens debutant Elo - uden en eneste punktering, sidste år og på trods af at Lars G. næsten kørte på "slangen" frem og tilbage fra Frederiksværk, var Elo punkteret på begge dæk. Så der kom gang i de små cykelmekanikere. Efter veludført arbejde kunne vi bestige "hestene" igen og komme afsted til vores første stop, som var Koldkrigsmuseum Stevnshøjtet, hvor Per B. havde bestilt rundvisning med guide - stor og spændende oplevelse. Efter dette besøg skulle vi videre til Rødvig og spise frokost, men igen ville Elo noget andet, nemlig at gøre sig bemærket med en lille punktering igen. Vi var dog hurtigt kørende igen med et lille slangeskift og



kom til Rødvig uden problemer. Her fik vi en dejlig frokost på den lokale fiskerestaurant på havnen.

Efter frokost var der dømt kalkbrudstur". Vi besteg stålhestene igen og uden punktering, drog vi mod første stop som var Stevns Klint/Boesdal kalkbrud, en lille afstikker til Højerup kirke og Stevns Fyrcenter. Så var næste stop Stevns Kridtbrud som stadigvæk er aktivt og Lars blev rigtig glad, for han sagde, at de andre var nogle små fesen nogle. På vej til det sidste kridtbrud Holtug, klinten som er på UNESCO-Verdensarv, lykkedes det Elo at ramme et hul og så var den gal igen. Endnu et slangeskift - her måtte

Dan sponsere sin sidste slange, så vi kunne komme tilbage til vandrehjemmet i St. Heddinge.

Alt i alt en rigtig god tur rundt på godt 40 km, trods udfordringer med lidt vind og uheld. Vi nåede lige hjem og fejrede turen med en fadøl, inden vi drog ned i byen til god mad på Cafe Algade. Efter dette dejlige måltid var det ned i den lokale Netto og proviantere lidt til ganen og den søde tand. Aftenen blev igen brugt på hygge og snak inden vi gik til køjs.



Efter en varm og god nats søvn, kom vi til afrejse dagen og efter medicin" og morgenmad og pakning, var vi klar til at forlade St. Heddinge og tro det eller ej, der var luft i ringene på Elos cykel. På vej hjem havde vi lige en lille afstikker til Bøgeskov Havn inden turen gik hjemad med et lille frokoststop på Køge Torv. Efter pitstop var der kun en vej og det var i rask tempo tilbage til klubben og vi endte med at ramme 79 km. Turens længde blev på i alt 193 gode km.

Stor tak til Per B. for at arrangere denne dejlige cykeltur og stor tak til jer alle for super hyggeligt samvær.

P.S. Vi håber at dette indlæg, vil inspirere andre til at deltage på vores herrecykeltur i 2024. Nærmere info om turen i næste blad.

Per P.

Stafetten den 11. august 2023

Klubbens 9. stafet var en kæmpe succes.

Vi var 10-12 der mødtes fredag eftermiddag for at slå telt op og gøre klar til løbet - 4 x 5 km løb og 4 x 3 km gang.

Grundet koncert på 10-øren var vi, i sidste øjeblik, nødt til at finde en alternativ rute, som Per P. stod for. Den blev rigtig godt modtaget.

Da den sidste løber var i mål, stod buffeten klar. Per B. og Bente B. havde grillet nakkekoteletter og så var der pølser man selv kunne grille. Der var stor salatbar med kartoffelsalat og flute samt div. drikkevarer.

Det var, som altid, en super hyggelig aften.

Pia P.



Briefing om den nye rute.

Nogen måtte sande, at det betaler sig at høre efter, ellers kan det koste ekstra meter i benene.



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.

Motionsbingo



Søndag den 10. september 2023

Nyd en dejlig søndag i den 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.





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) 506,15 kr.

Helkroppsmassage - velvære
(60 min) 506,15 kr.

Regionsspecifik sportsmassage
(60 min) 506,15 kr.

Regionsspecifik sportsmassage
(45 min) 406,14 kr.

Regionsspecifik sportsmassage
(30 min) 261,14 kr.



Fredag den 6. oktober 2023

Så er det snart tid til årets fest. Kom og slip din indre tyroler løs. Udklædning er ikke et krav - en hat eller lignende kan gøre det. Der vil være præmie for flotteste og sjoveste udklædning. Det eneste krav er højt humør.

Festen starter kl. 17 med velkomst, fællessang og spisning. Efter spisningen vil der være nogle konkurrencer og måske noget underholdning (hvis nogen er friske - kontakt da Per P. på pepi@mail.dk eller mobil 28 26 82 19). Herefter står den på hygge og dans. Festen slutter ca. kl. 23.

Prisen for dette brag af en fest er bare 175,- kr. Beløbet dækker mad og øl (eller vin/vand) m.m.

Da der kun er plads til 100 personer vil det være efter "først til mølle" princippet. Tilmeldingsliste ligger i klubben på "infobordet". Frist for tilmelding er **28. september 2023**.

Festen afholdes i teatersalen på Tårnbyskole, Snesevej 10, Kastrup.



Amager Trailrunners løbsliste

Dato:	Løb:	Distancer:
2023		
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	Se i klubben
30-09-23	Montane DirtyTrail 2023	6K/10K/15K/ 30K
08-10-23	Trail på Klinten 2023	5K/10K/21K
14-10-23	Hareskovløbet - Efterår	5K/10K
18-10-23	Trails by Nordic - Køge Marina	5K/10K/15K
05-11-23	Lufthavnen Rundt og Strandparken 2023	10K/21K
12-11-23	Trail2Gether Serien - Tisvilde	7K/14K
12-11-23	Trailman Winter Series 2023/2024 - Geels Skov	6K/12K
10-12-23	Trail2Gether Serien - Gadevang	7K/14K
17-12-23	Trailman Winter Series 2023/2024 - Rude Skov	6K/12K
2024		
14-01-24	Trail2Gether Serien - Avnstrup	7K/14K
14-01-24	Trailman Winter Series 2023/2024 - 3. afd	6K/12K
18-02-24	Trailman Winter Series 2023/2024 - 4. afd	6K/12K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken

Søndag den 5. november 2023 kl. 10 og 10.30

Så skal der igen gang i løbeskoene. Del dette med jeres venner, arbejds-kolleger 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.



Motionsklubben Amagers løbeskole

Som det fremadrettet vil være kutyme i Motionsklubben, startede et 10K-hold (også kendt som 10-kæmperne) og et HM-hold (Halvmaraton) op i uge 32.

Fremadrettet vil vi køre 5-kæmpere og 10-kæmpere i foråret. På den måde håber vi, at dem som starter på løbeskolen i foråret fortsætter på næste niveau til efteråret. Således at 5-kæmpere i foråret hopper på 10-kæmperne i efteråret. Og 10-kæmperne ligeledes fortsætter i efteråret, bare på HM-holdet.

Til efterårets løbeskole har der været stor tilslutning til 10-kæmperne; i alt 24 løbere har meldt sig. Halvmaraton-holdet består af 4 løbere.

Trænerstaben håber og arbejder hårdt på, at fastholde de nye løbere i klubben. I den forbindelse havde trænerteamet, i samarbejde med Lea fra DGI, arrangeret trænerworkshop den 9. august. Her blev der arbejdet med:

- ”den gode start”
- forskellige former for opvarmning
- hvordan løber vi som hold?
- har ”henter” sin berettigelse eller findes der alternativer?

Og andre spændende idéer som gav inspiration til trænerteamet.

Både 10-kæmperne og HM-holdet har valgt, at arbejde anderledes med løbeskolen end tidligere. Begge hold har stort fokus på en spændende og varieret træning. Samtidig med at der arbejdes på at fastholde de nye løbere i klubben. Derfor vil man også opleve, at der fx er anderledes opvarmning.

Trænerteamet håber selvfølgelig også, at de eksisterende medlemmer gør hvad de kan for, at de nye føler sig velkommen og bliver inkluderet i klubben. Således at vi kan få friskt blod i klubben og få nogle nye løbebuddies.

Går man med en lille trænerspire i maven, er man mere end velkommen til at være med i trænerteamet. Man kan starte som ”føl”, hvis man har det bedst med det. Får man blod på tanden, kan man uddanne sig som træner og bruge sin viden i klubben. Klubben afholder udgifter i forbindelse med træneruddannelsen. Dog ligger der en forventning om, at man bruger sin uddannelse i klubben til løbeskolerne. Er du nysgerrig, så tag fat i en fra trænerteamet og få mere viden.

I forbindelse med løbeskolen har vi som tidligere arrangeret foredrag. Tidligere har vi hørt om ultraløb i forbindelse med, at vi havde Mette Birk Jensen på besøg.

Denne gang er det Allan Zachariasen der kommer forbi. (se næste side)

Foredraget er for ALLE MEDLEMMER af Motionsklubben Amager
Ikke-medlemmer skal betale 100 kr.

Hannibal



5-kæmperne forår 2023

Foredrag "Løbets psykologi"

Kom til foredrag med Allan Zachariasen den 19. september kl. 18.

Arrangementet holdes i klubben i forbindelse med efterårets løbeskole.

"Løbets Psykologi" er et foredrag om nogle af de psykologiske elementer der påvirker vores løbertiv.

- Hvorfor løber vi?
- Hvad er det løb kan formidle af oplevelser?
- Hvad er motivation og hvordan bibeholder jeg motivationen? Coping strategier - hvordan bryder jeg grænser?

Udgangspunktet er positiv psykologi og der vil blandt andet blive undervist i visualiserings teknik, positiv selvtale, indre dialog osv.

Foredraget er interaktivt og deltagerne får mulighed for at afprøve forskellige øvelser.

Foredraget afholdes af Allan Zachariasen, en af Danmarks bedste løbere gennem tiderne, med 26 Danmarksmesterskaber i løb på CV'et.



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 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.

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.

Lørdag den 24. juni kl. 18.00. Sankt Hans grill.

Tirsdag den 27. juni kl. 19.00: Motionsklubben byder på Sankt Hans punch.

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.

Den 25.-27. august: Herre cykelweekend. Start ved klubhuset.

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. Man kan allerede tilmelde sig hos Hanibal Hass.

Fredag den 6. oktober kl. 17.00: Oktober/tyrolerfest.

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

Julegåtur

Bemærk startsted: Kongedybs Allé 11 hos Grethe.

Julegåtur på ca. 15 km - **Torsdag den 7. 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.





NABOPRIS

Udvendig vinduespudding til husejere

<p>MAX 100</p> <p>kr119^{md}</p> <p><i>Spar 558 / Oprettelse 0.</i></p> <p>Vinduespudding hver 3 måned</p> <p>Til huse der har mellem 51 - 100 vinduer</p> <p>SMS notification lige inden.</p> <p>Ingen binding</p>	<p>VÆLG DEN HELT RIGTIGE LØSNING FOR DIG</p> <p>VORES ABONNEMENTER</p>	<p>MAX 30</p> <p>kr79^{md}</p> <p><i>Spar 439 / Oprettelse 0.</i></p> <p>Vinduespudding hver 3 måned</p> <p>Til huse der har op til 30 vinduer</p> <p>Billigere end dit netfix abonnement</p> <p>Ingen binding</p> <p>Lad os klare det for dig!</p> <p>indvendig pudding</p> <p>Kan bookes når det er tid</p> <p>Eller få det fast</p>
<p>Brug QR-koden her</p> 	<p>MAX 50</p> <p>kr99^{md}</p> <p><i>Spar 499 / Oprettelse 0.</i></p> <p>Vinduespudding hver 3 måned</p> <p>Til huse der har mellem 31 - 50 vinduer</p> <p>SMS notification lige inden.</p> <p>Ingen binding</p>	<p>er du i tvivl så ring til os</p> <p>Aktivér Windows</p> <p>93935270</p> <p>Gå til Indstillinger for at aktivere</p>

brug QR-koden eller nabopris.dk

Stort & småt



Tillykke

80 år
Lillian Meyer

01. oktober

70 år
Vivi Schou
Laila Scheel
Anne Keller

30. september
08. november
14. november

50 år
Gitte Darling

03. september

Også et stort tillykke til dem, som vi 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 december 2023. Deadline for næste blad er den 14. november 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. 14.00-15.30 på Korsvejens
skole, Tårnbyvej 3, 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 anden mandag i okto-
ber og slutter sidst i marts.
Brugerbetaling 400,- kr. for 11 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 Engelsdvej.

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