



Årgang 22 - Blad nr. 3 - December 2023



Lufthavnen og strandparken rundt

December

Torsdag den 7. december kl. 17.00: 15 km. gåtur i den jule udsmykkede by, se mere inde i bladet.

Tirsdag den 12. december kl. 14.00 og kl. 19.00: Julegløgg og æbleskiver i klubben.

Onsdag den 13. december kl. 12.00: Julegløgg og æbleskiver i klubben.

Januar

Mandag den 1. januar kl. 14.00: Nytårs gåtur ca. 5 km. Med start fra klubhuset.

Februar

Fredag den 2. februar kl. 18.30: Banko på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Søndag den 11. februar kl. 10.00: Fastelavnsfest for alle, børn og børnebørn og barnlige sjæle er velkommen. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsboller eller lign. Præmier til bedst udklædte - børn og voksne.

Marts

Fredag den 15. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen.

April

Søndag den 14. april: Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 40,00 kr. Åbent for alle. www.motionsklubbenamager.dk



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

Medlemskontingentet for 2024

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 15. marts 2024 kl. 18.30
i teatersalen på Tårnby skole, Sneserevej

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. Charlotte Knudsen | på valg ulige år | ønsker ikke genvalg |
| d. Kasserer Vibeke Overgaard | på valg lige år | ønsker ikke genvalg |
| e. Bestyrelsesmedlem Per Brogaard | på valg ulige år | |
| f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt | på valg lige år | |
| g. Bestyrelsesmedlem Hannibal Hass | på valg ulige år | |
| h. Valg af revisor Susanne Nilsson | på valg hvert år | |
| i. Valg af revisor sup. Birgit Hansen | på valg hvert år | |

7. Eventuelt

Vel mødt til alle.

Regnskabet for 2023 bliver lagt op 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 4. marts 2024.**

Bestyrelsen



Banko

Fredag den 2. februar 2024 kl. 18.30



Teatersalen på Tårnby Skole
Sneserevej 10, 2770 Kastrup

Vi hygger med banko kaffe, te og kage

Entré 20,- kr.

En bankoplade koster 15,- kr.

5 bankoplader koster 50,- kr.



Vel mødt til en hyggelig aften

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

Amager Trailrunners løbsliste

Dato:	Løb:	Distancer:
2023		
10-12-23	Trail2Gether Serien - Gadevang	7K/14K
17-12-23	Trailman Winter Series 2023/2024 - Rude Skov	6K/12K
2024		
06-01-24	Crossløbsserie DGI Midt- og Vestsj. - Boserup Skov	3K/6K/9K
14-01-24	Trail2Gether Serien - Avnstrup	7K/14K
14-01-24	Trailman Winter Series 2023/2024 - 3. afd	6K/12K
03-02-24	Crossløbsserie DGI Midt- og Vestsj. - Slagelse Lystskov	3K/6K/9K
18-02-24	Trailman Winter Series 2023/2024 - 4. afd	6K/12K
24-02-24	Winter Race - Kirkeskoven	5K/10K
02-03-24	Crossløbsserie DGI Midt- og Vestsj. - Nørager Gods	3K/6K/9K
10-03-24	King of Trails	7K/18K/36K/54K
16-03-24	Noth Coast Ultra	8K/15K/30K/50K
01-04-24	Helvede i Nord	6K/12K/21K/32K
30-04-24	Viking Coast Half 2024	5K/10K/21K
05-05-24	Trailman Summer Series 2024 - Geels Skov	5K/10K/15K
22-05-24	Bornholmertrail m/Amager Trailrunners/MKA	Walk/5K og op-efter
09-06-24	Trailman Summer Series 2024 - Rude Skov	5K/10K/15K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



Bornholm trail tur 22.-24. september 2023

Først og fremmest en kæmpe stor tak til Hannibal for en rigtig god tur til Bornholm. Der var styr på det hele alle 3 dage - lige bortset fra hans uheldige knæskade.

Fredag mødtes vi ved "Kombardo" bussen og blev kørt/sejlet til Rønne. Lige der hvor vi blev sat af, ventede der en stor turistbus på os - 17 mennesker - vild luksus. Den skulle køre os til "Lindesdal" som er en dejlig, lille hyggelig pension, hvor Stine tog vel imod os. Vi blev straks indlogeret på vores værelser.

Første løbetur fredag eftermiddag = 7 km. Turen gik op/ned ad klipper, gennem små skovstier og til fantastiske udsigter over til Hammershus - en god og spændende tur.

Aften: Stine fremtryller en fantastisk lækker mad, som bare smager - UHM!. Efter middagen er der dømt hygge i "dagligstuen" med snak om vores første løbetur og hvad morgendagen bringer.

Lørdag: Efter Stines gode morgen buffet (varme hjemmebagte boller) og meget andet, gjorde vi os klar til løbetur nr. 2 - atter en fantastisk tur til bla. Hammershus, søer, stier, marker, klipper m.v. Ja jeg blev hel "høj" af denne form for løb, og hele tiden følte jeg mig tryk ved disse usædvanlige løbeture, da der hele tiden var en ansvarlig løber forrest og bagerst. Der blev holdt godt øje med os.

"Hjemme" ventede lækre hjemmelavede sandwich, som vi nød i gårdhaven. Nogle lavede en slapper og andre gik en tur til stranden, hvor nogle gik i det klare, kolde "Bornholmer vand".



Eftermiddag: Nu delte vi os i 3 hold = et løbehold og 2 gå hold. 1. gå hold gik til bus nr. 10, som skulle køre os til Vang havn. Denne tur, som Mie og Stig stod for, var en introduktion til endnu et smukt og anderledes Bornholm. Turen fra Vang havn forgik i løb langs vandet på knoldede stier og andet f.eks.. fik vi selskab af en hel flok køer, som syntes, at vi var nogle skægge skabninger. Næsten hjemme tog fanden ved Stig og Annelise - de løb i forvejen ned til ishuset, som ellers ville lukke, hvis vi ikke var der inden kl. 17.00. Alle fik deres is.



Hygge i gårdhaven inden aftenmaden hvor Stine atter havde fremtryllet en fantastisk middag. Aftenen fortsatte i dagligstuen med øl/vin, vand og slik i store mængder, snacks og mange løgnehistorier.

Søndag: Morgen buffet - skal dog lige nævnes, at 3 friske kvinder morgenbadede hver morgen inden morgenmad, der-

efter pakke og oprydning på værelserne, sidst men ikke mindst en varm afsked med Stine med lovning om, at vi kommer igen. Turen hjem igen med vores egen bus. Chaufføren var morgenfrisk - han guidede os igennem byerne på vej til Rønne.

Busturen hjem: alle var vist trætte - der var helt stille! Tilslut endnu engang tusind tak til Hannibal for en uforglemmelig tur (også tak til hans hjælpere).
Jeg er med igen næste år.

Pia Hansson



Vi boede på pension Lindesdal, et dejligt hyggeligt sted, hvor vi kunne se op på det danske flag som blev malet på klippen under 2. verdenskrig.

Alt gik efter Egon Olsens stil og plan, alt var timet og tilrettelagt. Vi blev hentet i Rønne af Jan Oles bus, og kørt til pensionatet, hvor vi fik vore værelser (2, 3 eller 4 mands værelser).

Efter udpakningen var det af sted på den første tur - 7 km. trail løb eller gang. Dem der var ude og gå fandt et ishus, så det måtte vi andre ud at besøge dagen efter.

Da vi er tilbage var der dejlig aftensmad - kylling med kartofler og hjemmebagt brød, og derefter aftenhygge.

Lørdag - dejlig morgenmad og så afsted på løbetur igen - 8 km. trail, nogle gik. Vejret var fantastisk, så vi nød det alle sammen. Efter frokost var der igen løbetur, og andre valgte at tage en bus til Vang havn som Mie og Stig kendte. Derfra gik vi i klipperne langs vandet tilbage til pensionatet, men vi skulle også lige nå en is, så Stig måtte sætte det lange ben forrest og nå derhen inden kl. 17 hvor de lukkede. Vi fik alle is.

Så var det hjem til aftensmad som bestod af oksekød, kartofler, grønt og dejligt hjemmebakket brød. Resten af aftenen bød på hygge i dagligstuen.

Søndag morgen - dejligt morgenbord for sidste gang, bus til Rønne og Kombardo busen hjem til Kastrup.



Vibeke Petersen

Fredag den 22. august skulle jeg til Bornholm med klubben. Jeg var måske lidt spændt på turen. Jeg tog af sted til lufthavnen med metroen i god tid, det måtte jeg sande, da jeg kom en time for tidligt.

Hannibal havde sat mig på værelse sammen med Gitte. Jeg tænkte og tænkte, hvem er Gitte, kender jeg hende? - men det gjorde jeg jo, da Gitte er med på mit funktionel hold om tirsdagen.

Vel ankommet til pensionatet og installeret. Løberne gjorde sig klar til deres første tur, gå holdet gik en tur til stranden, hvor de så på den lange kyssebænk, sand, vand og nogle mente, de så en sæl, men det var bare en lille klippe i vandet (der blev grinet en del der) sidst men ikke mindst fandt vi ishuset.

Lørdag stod den igen på løb for nogle og så var der Mie, Gitte og ego som skulle ud på en lille gåtur (som Mie sagde det) på Hammerknuden - det blev en tur på 7 km. Vi mødte løberne, på vores tur. Jeg siger tak til Mie og Gitte for deres hjælp, til at få mig over nogle store klipper, nogle gange følte jeg mig som en bjergged.



Lørdag aften stod i hyggens tegn, en del våde varer, såsom vin, øl, vand og en masse snack, mange gode historier blev delt, og nogle dybe

samtaler blev der også tid til, sengetid lidt over midnat.



Hver morgen gik Mie, Gitte og ego en tur ned i vandet.

Jeg er rigtig glad for, at jeg tilmeldte mig til denne tur. Det er en god måde at dyrke fællesskabet, i vores klub, på. Jeg er stor fan.

Så det jeg egentlig hermed siger, er, om man løber eller går så er det en tur for alle. Jeg er med igen næste år. Tak til Hannibal for den oplevelse.

Grethe

V  *Gunnar Madsen*
VINHANDEL.DK

Prags Boulevard 49, B7, 2300 København S
Tlf. 3295 1809 - amager@vinhandel.dk kdedlemmer
får 10 % ved køb i butikken.

Motionsbingo



Søndag den 14. april 2024

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.

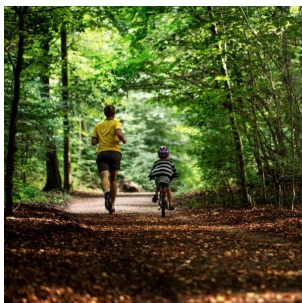
Bingopladerne koster 40 kr. for 5 stk. og kan kun købes ved start. Gerne på MobilePay.

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.

Oktoberfest den 6. oktober 2023

Tyroler- eller oktoberfest som klubben afholder i festsalen på Tårnby skole er altid et tilløbsstykke.

I år var ingen undtagelse og vi takker klubbens festudvalg og ikke mindst vores formand, som er primusmotor for en superdejlig fest. Alt klapper bare.

1. festsalen pyntet, borde opstillet (i 4 store firkanter smart)
2. menu: grydestegt oksesteg (simremad) med lækkert grønt og waldorfsalat, mormor sovs. Dertil al det øl eller vin du havde lyst til. Efterfølgende islagkage som dessert. Alt superlækkert.

Efter traktementet var det tid til underholdning i form af flere konkurrencer mellem de 4 borde (bogstavslege m.fl.) Giver et fint fællesskab hvor alle er med.

Til slut skulle den flottest udklædte dame og mand udpeges, og her var ingen tvivl - Grethe og Lars var vindere (var begge klædt i tyrolertøj).

Men altid spændende at se hvor mange der klæder sig ud, selv en hat kan gøre underværker.

Herefter startede runddans - sanglege til stor glæde for os alle - indtil den lyse morgen (nej vi skal være ude kl. 23).

Mange tak for en rigtig dejlig festaften og forhåbentlig på gensyn næste år!

Ole og Hanne Rasmussen





1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken

Søndag den 5. november 2023 kl. 10 og 10.30

Selv om det regnede om morgenen var der rigtig mange løbere til start i løbet. Der var dobbelt så mange på den lange rute som på den korte.

Dan Reinhardt



MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Træningstøj



**AMA'R
SPORT**



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



NABOPRIS

Udvendig vinduespudding til husejere

MAX 100

kr119^{md}

Spar: 556,- | Oprettelse 0,-

Vinduespudding hver 3 måned

Til huse der har mellem 51 - 100 vinduer

SMS notifikation ugen inden

Ingen binding

VÆLG DEN HELT RIGTIGE LØSNING
FOR DIG

**VORES
ABONNEMENTER**

MAX 50

kr99^{md}

Spar 499,- | Oprettelse 0,-

Vinduespudding hver 3 måned

Til huse der har mellem 31 - 50 vinduer

SMS notifikation ugen inden

Ingen binding

MAX 30

kr79^{md}

Spar: 439,- | Oprettelse 0,-

Vinduespudding hver 3 måned

Til huse der har op til 30 vinduer

Billigere end dit netflix abonnement

Ingen binding

MEST POPULÆRE

Brug QR-koden her



NABOPRIS

brug QR-koden
eller
nabopris.dk

Lad os klare det for dig !

**indvendig pudding
Kan bookes når det er tid
Eller få det fast**

er du i tvivl så ring til os

Aktivér Windows
Gå til Indstillinger for at aktivere
93935270

Årskalender 2024

Mandag den 1. januar kl. 14.00: Nytårs gåtur ca. 5 km. Med start fra klubhuset.

Fredag den 2. februar kl. 18.30: Banko på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Søndag den 11. februar kl. 10.00: Fastelavnsfest for alle, børn og børnebørn og barnlige sjæle er velkommen. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsboller eller lign. Præmier til bedst udklædte - børn og voksne.

Fredag den 15. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen. Hvem der ønsker genvalg kommer på vores på hjemmesiden først i 2023.

Fredag den 24.-26. maj: Trail camp på Bornholm. Mere i næste blad og på Facebook.

Søndag den 14. april: Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 40,00 kr. Åbent for alle.
www.motionsklubbenamager.dk

Torsdag den 9. maj kl. 10.00: Kr. Himmelfartsdag 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 spising skal ske i klubhuset.

Lørdag den 1. juni: 50 års jubilæum: Sted og andet bliver slået op nede i klubben, på FB, hjemmesiden og i næste blad.

Torsdag den 13. 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 22. juni kl. 18.00: Sankt Hans Grill, læs mere i bladet eller på vores hjemmeside.

Tirsdag den 25. juni kl. 19.00: Motionsklubben byder på **Sankt Hans punch** efter løb og gang. Vi ønsker jer en god sommer.

Fredag den 16.-18. august: Mande cykeltur med start fra klubhuset - mere i næste blad.

Fredag den 23. august kl. 17.00: 4 x 5 km eller 4 x 3 km. stafet, vi griller efter løbet. Husk at man skal løbe i klubtøj. Løb og mad er gratis for deltagere. Tilmelding i klubben på en liste.

Søndag den 8. september: Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00: Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 40,00 kr. Åbent for alle.
www.motionsklubbenamager.dk

Fredag den 4. oktober kl. 17.00: Oktoberfest, mere information i næste blad, på Facebook, i klubben og på hjemmesiden.

Søndag den 3. november kl. 10.00 og kl. 10.30: Lufthavnen/Strandparken rundt Motionsklubben arrangerer ½ maraton og 10 km. Åbent løb for alle. **Løbet er gratis for klubbens medlemmer - men kun hvis man løber i klubtøj.**

Torsdag den 5. 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 10. december kl. 19.00: Motionsklubben byder på julegløgg i klubhuset efter løb eller gang, og ønsker jer en god 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.

Bestyrelsen

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.



Julegløgg i klubben

Tirsdag den 12. december kl. 14 og kl. 19 for gå/løbere.

Onsdag den 13. 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 2024 kl. 14.00 hvor vi ønsker alle et godt nytår og får en Enkelt til halsen.

Jule- og nytårs hilsener fra bestyrelsen

Stort & småt



Tillykke

80 år
Ida H. Larsen
Hedda Bille

25. februar
22. marts

70 år
Marianne Lagermann
Ketti Petersen

27. februar
25. februar

60 år
Betina Palsbro
Yvonne Würtz
Majbritt V. Søgaard

02. februar
19. februar
18. marts

50 år
Stig Andersen

07. februar

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
cknudsen@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
april 2024. Deadline for næste blad er
den 14. marts 2024.

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
E-mail:
cknudsen@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
E-mail: perb2300@hotmail.com

Hannibal Hass
Ungarnsgade 56, 1.
2300 København S
Tlf.: 24 23 73 97
E-mail: 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
I SATS i Fields mandage kl. 18.15. Star-
ter anden mandag i oktober og slutter
sidst i marts.
Brugerbetaling 400,- 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 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. 😊



**Motionsklubben Amager ønsker
alle medlemmer og deres kære en rigtig
glædelig jul og et godt nytår.**

