

Veteransport i TIK

Veteransport nyt

Juni 2024

Veteransport glæder sig til at kunne byde velkommen til vores 28. sæson.



2024/2025

Så er det tid til at komme "Op af stolen" og tilmelde jer

Vedlagt følger:

1. Orientering om sæson 2024/2025
2. Veteransports brochure over alle aktiviteter
3. Tilmeldings- og betalingsorientering
4. Hjælp til kaffestuen
5. Bowling information

Sommeraktiviteter 2024

Udendørsaktiviteterne er i fuld gang, du har stadig mulighed for at deltage. Vi kan tilbyde dig at deltage i krocket og stavgang to gange om ugen. Golf og petanque en gang om ugen.

Kommende sæson 2024/2025

Der er få ændringer i forhold til sidste sæsons program. De fleste praktiske oplysninger står i programmet og i information vedr. tilmelding og betaling.

Yoga & ryghold

Vores gode instruktører til yoga og ryghold fortsætter i den kommende sæson.

Ændring af motion hold 2 mandag!!

Merete har gennem længere tid leget med tanken, at **et** af holdene skulle tilbyde mere fysisk træning for hele kroppen end hidtil, et såkaldt **turbohold**.

Deltagerne kan forvente en times intens træning med opvarmning, stræk, brug af vægte, stepbænk, intervaltræning og stationstræning.

Der vil blive lagt vægt på styrke og puls, samt godt humør.

Timen slutes af med balance og udspændingsøvelser.

Hvis du hidtil har været på hold 2, og synes at motion har været på din grænse, foreslår vi, at du søger hen på et af de andre motionshold, vi kan tilbyde.

Alle, der mener at have ekstra energi, kan søge ind på dette hold, normalt er holdene forlods reserveret til dem, der har gået der tidligere.

Motion generelt

Instruktører

Mandag: Merete

Tirsdag: Mona

Torsdag: Merete

Mona og Merete har i fællesskab forfattet følgende indlæg om motion i Veteransport:

"Vi træner ikke for at blive yngre, men ældre og stærkere"

På de 5 hold træner vi efter princippet: Bevæg dig for livet.

Det betyder at vi arbejder med en stærkere krop og hjerne - god balance - kondition og puls - samt udstrækning, så vi øger vort velvære og får et godt grin.

Vi arbejder med bolde, stepbænke, elastikker og små håndvægte.

Efter ca. 60 min, vil der være mulighed for at spille volley, badminton eller boccia i (25 min)

Bemærk at på holdene om tirsdagen (3 og 4) er tempoet lidt mere moderat.

Svømmehal

Svømmehallen har fra starten haft problemer med vand på gulvene i baderummene. Når i læser dette, skulle man gerne være i fuld gang med at udskifte gulvene i baderum og omklædningsrum på 1. sal, dette arbejde forventes afsluttet medio august. Herefter går man i gang med stueetagen og dette arbejde forventes afsluttet primo november.

Samtidig med denne renovering ændres adgangsforholdene til omklædningsrummene, således, at der bliver adgang, direkte til begge omklædningsrum.

Alt dette vil give nogle udfordringer i starten af denne sæson, specielt på damesiden, men både vi og svømmehallen forventer, at alle får glæde af denne længe ventede renovering.

For at benytte saunaen skal man købe sauna armbånd fra sæsonstart, dette giver også adgang til svømmehallen ½ time før og efter undervisning.

Pickle ball

Hold 29 - Onsdag mellem kl.10.00 – 12.00 - Hal C

Flere har foreslået, at vi som supplement til minitennis, optog pickle ball i vores program, det har vi gjort med begrænset succes.

Vi kan bruge lidt flere deltagere, kom og prøv, for at se om dette boldspil er noget for dig!

Brug også vores hjemmesiden www.veteransport.dk for nyheder.

Vi orienterer jer via e-mail og på hjemmesiden, hvis der er aflysninger eller ændringer.

Flere af vore medlemmer er ikke på nettet, men I går sikkert sammen med en der er. Lav en aftale om at kommunikere med hinanden.

I ønskes alle en fortsat god sommer.



Med venlig hilsen

Bestyrelsen i Veteransport