

Ældre i Bevægelse - Ishøj

Holdoversigt 2026/2027

Ishøj Idræts & Fritidscenter

- **Stolegymnastik** er for dem, der ikke er så godt gående. Her tages hensyn til, at man ikke har den fulde styrke i sine ben.
- **Gotved gymnastik** er for dem, der har lyst til at bevæge sig og gøre gymnastik under betryggende forhold. Gymnastikken er tilpasset deltagernes behov og begrænsninger.
- **Yoga** er en træningsform, der kombinerer fysiske stillinger og åndedræsteknikker. Hatha yoga træner styrkeopbygning med dynamiske stillinger og balanceøvelser.
- **Socialt samvær:** På 1. sal er der plads til, at medlemmer efter træning kan nyde medbragt kaffe eller lignende samt hinandens selskab.

Mandag					
Hold nr.	Kl.	Hold	Sted	Max antal	Instruktør
101	09.45 – 10.45	Stolegymnastik	Sportshal 1. sal	35	Pia
102	10.00 – 11.50	Gotved gymnastik Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Henrik
103	12.30 – 14.20	Gotved Gymnastik Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Henrik

Tirsdag					
Hold nr.	Kl.	Hold	Sted	Max antal	Instruktør
201	09.45 – 10.45	Stolegymnastik	Sportshal 1. sal	35	Vita
202	10.00 – 11.50	Gotved gymnastik Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Lisbeth
203	12.30 – 14.20	Gotved Gymnastik Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Lisbeth

Onsdag					
Hold nr.	Kl.	Hold	Sted		
304	11.45 – 12.45	Yoga	Sportshal 1. sal	Ole	

Ældre i bevægelse – en forening for aktive seniorer

Ældre i Bevægelse - Ishøj

Holdoversigt 2026/2027

Foreningens medlemmer kan desuden (uden beregning) deltage i de aktiviteter, der er beskrevet herunder.

- **Stavgang:** Der udleveres gangstave.
- **Step-træning** er en god måde at forbedre kondition, styrke og balance.
- **Badminton:** Medbring en spillemakker med samt ketsjer og bolde.
- **Pickleball** er for dem, der kan lide at få pulsen op. Det er en blanding af tennis og badminton.

Mandag - Gratis tilbud til foreningens medlemmer				
Hold nr.	Kl.	Hold	Sted	Instruktør
001	09.00 – 9.55	Stavgang - udendørs	v/Idrætscentret	Ingrid
002	10.50 – 11.15	Step	Sportshal 1. sal	Allan
003	11.00 – 12.00	Badminton	Hal 3	
004	11.00 – 12.00	Pickleball	Hal 3	
Onsdag - Gratis tilbud til foreningens medlemmer				
005	13.00 – 14.00	Pickleball	Hal 3	

Ishøj Svømmehal

- **Vandgymnastik** er en skånsom form for træning, der blandt andet kan bruges til genoptræning og ved forskellige fysiske udfordringer. Vandets opdrift støtter og bærer kroppen. Dette muliggør øvelser, hvor svage led og muskler styrkes effektivt uden overbelastning. **Vandaerobic** er en mere intens træning, der fokuserer på pulstræning og styrke.
- På holdene tilpasses øvelsesintensiteten hver gang afhængig af de fremmødte medlemmer.
- **Fitnesslokale:** Et lille kompakt fitnesscenter med de mest nødvendige maskiner til alle kropsdele. Her kan trænes muskelstyrke, bevægelighed og kondition. Alle har mulighed for at kombinere med en tur i fitnesslokalet
- **Socialt samvær:** I svømmehallens forhal er der plads til, at medlemmer efter træning kan hygge sig i hin- andens selskab.

Onsdag				
Hold nr.	Kl.	Hold	Sted	Instruktør
301	08.30 – 09.00	Vandaerobic/-gymnastik	Bassin	Vibeke
302	09.05 – 09.35	Vandaerobic/-gymnastik	Bassin	Vibeke
303	09.40 – 10.10	Vandaerobic/-gymnastik	Bassin	Vibeke
	08.30 – 10.00	Fitness	Fitnesslokale	

Torsdag				
Hold nr.	Kl.	Hold	Sted	Instruktør
401	09.30 – 10.00	Vandaerobic/-gymnastik	Bassin	Vibeke
402	10.05 – 10.35	Vandaerobic/-gymnastik	Bassin	Vibeke
403	10.40 – 11.10	Vandaerobic/-gymnastik	Bassin	Vibeke
	09.30 – 11.00	Fitness	Fitnesslokale	

Ældre i Bevægelse – en forening for aktive seniorer