

Praktiske oplysninger

Gotved og stolegymnastik og yoga

Ishøj Idrætscenter

Vejledalen 17, Ishøj

Vandaerobic/-gymnastik

Ishøj svømmehal

Ishøj Bycenter, Ishøj Store Torv 14, Ishøj

Indmelding og betaling

På foreningens hjemmeside: www.aeldremotion.dk

Eller i Brohuset, Vejlebrovej 45:

Mandag den 24. august 2026 kl. 14.00-16.00.

Betaling med MobilePay eller kontant.

Kontingent: 700,- kroner

Kontingentet dækker medlemskab af foreningen. Som medlem af Ældre i Bevægelse kan man deltage på et eller to hold efter eget valg (Gotved-gymnastik, vandae-robic/-gymnastik og/eller yoga – også 2 aktiviteter af samme slags).

Ønskes yderligere hold koster det 350,- kr. pr. hold.

Kursusstart/-slut, ferier og fridage

Tirsdag den 1. september: Første kursusdag

Uge 42: Efterårsferie

Uge 52-1: Juleferie

Uge 8: Vinterferie

Mandag den 22.-29. marts (incl.): Påskeferie

Torsdag den 29. april: Sidste kursusdag

Kontortider - Idrætscenteret 1. sal

Se hjemmesiden eller opslag i Idrætscentret

Bestyrelse

Klaus Vecht (formand) tlf. 53 65 24 37

Hanne Pilborg (næstformand) tlf. 20 49 29 69

Vita Lorentzen (kasserer) tlf. 26 91 35 92

Per Lisberg (medlemsadm.) tlf. 40 37 26 06

Eva Amdisen (sekretær)

Merete Møller tlf. 23 45 34 08

Inge-Lise Salomon tlf. 20 95 71 47

Laila Førsting (suppleant) tlf. 21 74 04 97

Gurli Petersen (suppleant) tlf. 29 29 00 44

Instruktører - Ishøj Idrætscenter

Ingrid Kristensen - mandag

Pia Petersen - mandag

Henrik Rasch - mandag

Allan Sylow Madsen - mandag

Vita Lorenzen - tirsdag

Lisbeth Olesen - tirsdag

Ole Schultz - onsdag

Instruktør - Ishøj Svømmehal

Vibeke Fonsberg Spangen - onsdag og torsdag

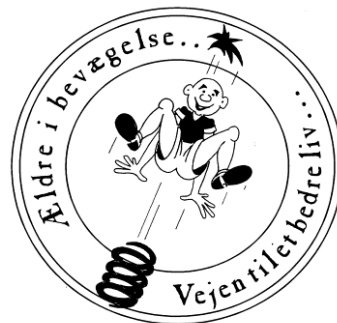
Ældre i Bevægelse Ishøj

Forening for aktive seniorer

Et tilbud til dig
der har fri i dagtimerne

2026/2027

Ishøj Idræts & Fritidscenter
Ishøj Svømmehal



Læs mere på
www.aeldremotion.dk

eller e-mail til
info@aeldremotion.dk

Ældre i Bevægelse - Ishøj

Idræt og hyggeligt samvær

Ældre i Bevægelse

Er en selvstændig idrætsforening med hjemsted i Ishøj. Den har til formål at tilbyde motion til alle 50+ seniorer med fri i dagtimerne og som ønsker en aktiv tredje alder.

Ældre i Bevægelse er for alle uanset køn

Det er ikke en forudsætning, at man tidligere har dyrket idræt. Ældre i Bevægelse er først og fremmest idræt og motion, men der lægges også vægt på socialt samvær. Foreningen tilbyder følgende hold:

- Stolegymnastik mandag og tirsdag (Ishøj Idrætscenter).
- Gotved gymnastik mandag og tirsdag (Ishøj Idrætscenter).
- Yoga onsdag (Ishøj Idrætscenter).
- Vandaerobic/-gymnastik onsdag og torsdag (Ishøj svømmehal).

Foreningens medlemmer har derudover – uden beregning - adgang til:

- Stavgang mandag (Ishøj Idrætscenter)
- Step mandag (Ishøj Idrætscenter)
- Badminton mandag (Ishøj Idrætscenter)
- Pickleball mandag og onsdag (Ishøj Idrætscenter).

I løbet af sæsonen afholdes sociale arrangementer. Oplysninger udsendes via mail og kan ses på foreningens hjemmeside.

Efterår 2026:

Onsdag den 25. november kl. 14.00:
Julegløgg i Brohuset

Forår 2027:

- Der afholdes generalforsamlingen i Brohuset en lørdag i februar eller marts.
- I løbet af sæsonen forventes der planlagt et eller flere sociale arrangementer – og i maj måned forventes en skovtur.
- Oplysninger sendes til alle medlemmer pr. mail samt annonceres på hjemmesiden og foreningens Facebook-gruppe.

