

Holdaktiviteter

1. september 2026 – 31. marts 2027

	Tidspunkt	Hold	Lokale	Instruktør
Mandag	05:45 – 06:45	JUMP	Squashbane 1	Pernille Karsholt Laursen
	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:30 – 09:15	TRX	Aktivitetsrum	Charlotte L. Knudsen
	09:00 – 10:00	Ældretræning i fitnesscenter	Fitnesscenter	Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Tove Kragh
	09:30 – 10:30	Seniormotion	Hallen	Åse Andersen
	10:30 – 11:00	Motionssvømning / Lær at svømme	25 meter bassin	Peter Nothlev
	10:30 – 11:15	Hygge & fællesskab Rundstykke og en kop kaffe kr. 25,-	Café	
	17:00 – 18:00	CrossGym	Fitness 1. sal	Hanne Winkler, Lars Winkler Niels Peder Nielsen
	17:00 – 18:15	Yoga for mænd	Aktivitetsrum	Stephen Hand
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Mette Pekruhn Jens Thorup
	18:30 – 20:00	Floating (Uge 43-51 + 1-11)	Varmvandsbassin Wellness sauna	Åse Andersen
	18:30 – 19:20	Hit Fit Dance	Aktivitetsrum	Julie Alina Nykjær
Tirsdag	08:30 – 09:15	JUMP	Squashbane 1	Pernille Karsholt Laursen Britt Ahrenstein
	09:30 – 10:45	Yoga	Aktivitetsrum	Betina Christensen Kirsten Hand
	11:00 – 12:00	Stolemotion	Aktivitetsrum	Åse Andersen
	17:00 – 18:00	TRX	Aktivitetsrum	Lars Brønderup
	17:15 – 18:15	JUMP	Squashbane 1	Mette Pekruhn Birgitte Cramon
	17:30 – 19:00	Spinning (start uge 43)	Spinningslokale	Johnny Overgaard
	17:15 – 18:00	Aqua Jogging september – februar (÷ december) (Sidste tirsdag i måneden)	25 meter bassin	Heidi Sørensen
	18:00 – 19:00	Gå- og løbemotion For alle niveauer	Udendørs	Løbeklubben
Onsdag	09:00 – 10:00	Efterfødselstræning	Aktivitetsrum	Marijke van der Weij Betina Christensen
	09:30 – 10:15	Spinning	Spinningslokale	Henning Høj
	10:30 – 10:45 10:45 – 11:30	Motionssvømning Vandgymnastik	Svømmehal	Åse Andersen Anni Tromborg Vad Peter Nothlev
	11:30 – 12:00	Saunagus	Wellness sauna	Ellen Hansen Rich
	17:15 – 18:15	JUMP (start uge 37)	Squashbane 1	Birgitte Cramon
	17:15 – 18:15	Spinning	Spinningslokale	Winnie Madsen
	18:00 – 19:00	Cirkeltræning – puls & styrke	Aktivitetsrum	Dorte C. Larsen Niels Peder Nielsen

Fortsættes på næste side →

Holdaktiviteter

1. september 2026 – 31. marts 2027

Torsdag	06:45 – 08:15	Morgensvømning	Svømmehal	Åse Andersen
	08:45 – 10:00	Yoga	Aktivitetsrum	Kirsten Hand
	17:15 – 18:30	Yoga	Aktivitetsrum	Kirsten Hand
	17:15 – 18:15	JUMP	Squashbane 1	Henning Høj
	17:15 – 18:00	Graviditetstræning i vand (start uge 43)	Svømmehal	Marijke van der Weij Betina Christensen
	17:45 – 18:45	Spinning (start uge 43)	Spinningslokale	Glen Pedersbæk Poulsen Lars-Erik Krebs
	18:00 – 19:00	Aqua Fitness	Svømmehal	Heidi Sørensen Sabina P. Bruun
	19:00 – 20:00	JUMP	Squashbane 1	Dianna Kargo Aagaard Britt Ahrenstein
Fredag	08:30 – 09:15	JUMP	Squashbane 1	Britt Ahrenstein Pernille Karsholt Laursen
	09:15 – 10:00	Spinning	Spinningslokale	Charlotte Lykkegaard Knudsen
	09:30 – 10:00	Relax vandgymnastik (hold 1)	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:15 – 10:45	Relax vandgymnastik (hold 2)	Varmvandsbassin	Kirsten Falk Nielsen Lone Marie Petersen
	10:15 – 10:45	Motionssvømning / Lær at svømme	25 meter bassin	Peter Nothlev
	10:50 – 11:20	Mindfulness 60 grader (start uge 40)	Wellness sauna	Åse Andersen
Lørdag	Formiddag	1-2 timers spinning tilbydes jævnligt (fra uge 43) Hold øje med FB gruppe (Spinning – Form & Fritid)	Spinningslokale	Johnny Overgaard
Søndag	08:00 – 09:00	JUMP	Squashbane 1	Pernille Karsholt Laursen

Ret til ændringer forbeholdes. I skoleferier og på helligdage vil der være ændringer.
Husk at ankomme dig med armbånd på terminalen forud for holdstart.
Afmelding til hold – senest 3 timer før holdstart.