



VELKOMMEN



I samarbejde med Guldborgsund Kommune byder Aktiv Fritid Nykøbing F. igen velkommen til sit årlige Seniortræf, som afvikles i og omkring Nykøbing F. Hallerne, mandag den 6. maj 2019. .

Vælger du at deltage i en af turneringerne kan du ikke deltage i andre aktiviteter, da turneringerne vil være af ca. 3 timers varighed.

Men husk det er ikke professionelle turneringer, det er for sjov. Ønsker du ikke at deltage i en turnering kan du vælge 2 af de andre spændende aktiviteter, af 1½ times varighed.

Det hele fremgår tydeligt af tilmeldingsskemaet.

Pris:

Prisen er 175,- som dækker alle aktiviteter, morgenkaffe/brød, 1 vand og en lækker frokost buffet. Egne drikkevarer må ikke medbringes i hallen.

Tilmelding og betaling:

Alle er velkomne til at være med, og hvis du er med i en forening, opfordrer vi foreningerne til at finde en kontaktperson, som står for at indsamle medlemmernes tilmeldinger og betalinger.

Tilmeldingerne sendes til Aktiv Fritid v/Bent Brund, Søvej 58, 4800 Nykøbing F. Mail: bbrund@gmail.com Ved spørgsmål ring tlf. 60 12 65 22. Pengene bedes overført til Nordea Bank - reg. nr. 2650 konto nr. 8976-741-537, mærket "Seniorsportstræf". HUSK at påføre navne på deltagerne, og antal på dem der indbetales for, når pengene overføres. Tilmelding kan også ske via Hjemmesiden www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Sidste tilmelding skal ske senest mandag den 22. april 2019.

PROGRAM:

9.00-9.30	Indskrivning.
9.30-10.00	Morgenkaffe og velkomst ved Udvalgsformand Martin Lohse.
10.00-13.00	Turneringer.
10.00-11.30	Selvvalgte aktiviteter.
11.30-13.00	Selvvalgte aktiviteter.
13.15-14.30	Frokost med underholdning af orkester og afslutning.



AKTIV FRITID
NYKØBING F.



GULDBORGSUND



Vi gentager succesen igen i år med

4 spændende turneringer:

Bowls - Krolf - Petanque eller Seniorvolley

Deltagerpris 175,-kr. pr. person

Inklusiv frokost og deltagergebyr.



**NYKØBING F.
HALLERNE**

Nørre Boulevard 4,
4800 Nykøbing Falster.



TURNERINGER

Hold 1: Bowls.

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Bowls uden turnering.

Bowls er blevet det helt store hit som vinteraktivitet. **Bowls** er et præcisions-spil, der kræver stor koncentration af spillerne og er derfor et rigtigt spændende spil. Prøv spillet. Der vil være grundig instruktion inden der spilles.



Hold 2: Krolf.

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Krolf uden turnering.

Krolf er en krydsning af krocket og golf. Udstyret er fra krocket med langt skaft og principperne er fra golf, da kuglen skal i hul på færrest mulige slag. Regelsættet bliver gennemgået og derefter er der gode muligheder for at spille.



Hold 3: Petanque

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Petanque uden turnering.

Grus under fødderne og kamp om at placere sine egne spillekugler tættest på målkuglen "grisen".

Petanque er et fascinerende og klassisk spil, som ikke kræver de store fysiske udfoldelser.



Hold 4: Seniorvolley

Seniorvolley spilles alene som turnering.

Kampene afvikles efter "bedstevolley-regler" trin 4 og spilles på tid! Ved tilmelding skelnes der mellem øvede og minder øvede hold. Tilmeldingen sker altså på 2 niveauer: Fremgår af tilmeldingsblanketten. Trin 4 – niveau "ØV": hold, der har spillet længe og er sikre i slagene! Trin 4 – niveau "NY": hold, der er nye og ikke helt sikre i udførelse af slagene!



AKTIVITETER.

Vælger du at deltage i en af turneringerne, kan du ikke deltage i andre aktiviteter, da turneringerne vil være af ca. 3 timers varighed.

Men husk det er ikke professionelle turneringer, det er for sjov. Ønsker du ikke at deltage i en turnering kan du vælge 2 af de andre spændende aktiviteter, af 1½ times varighed.

Det hele fremgår tydeligt af tilmeldingsskemaet.

Nr. 1. Gymnastik:

Prøv øvelser med Redondobolden, den brede elastik samt noget nyt "SMART træning" der specielt er målrettet til hjernecellerne.



Nr. 2. Les lanciers.

Kom og få repeteret denne sjove, hyggelige dans eller kom og lær den. Alle kan være med. Vi har det rigtig hyggeligt.

Nr. 3. Kom og dans med Elly.

Seniordans for de dansegale.

Folkedans er sundhed.

NYHED

Nr. 4. Fællesskabet mellem mennesker, livsglæde og trivsel. Folkedans er bestemt ikke et levn fra fortiden. Den er tværtimod livsbekræftende.



Nr. 5. Bueskydning.

Er bueskydning noget for dig? Her har du chancen for at prøve Langbue og Recurvebue, der bruges ved OL. Det kræver stor koncentration at få pilen i plet. Der skydes på 10 meter baner.

NYHED



Nr. 6. Byvandring.

I år går turen til det gamle Nykøbing F. Rådhus, med en af landets flotteste Byrådssale. Så hører vi lidt om, og ser kvarteret "Støberiet" som kan kaldes historien om "Fra jernstøberi til handels og boligkvarter".



Nr. 7. Lolland- Falster i historier

Nykøbing har en gang haft en af Danmarks største slotte, vi har været Danmarks centrum, vi har haft vinderne syd for os – på godt og ondt, vore kirker er anderledes end i det øvrige land. Danmarks første rutebilsrute var hos os – og er vi nu ved at bygge videre på Fugleflugtslinjen – den meget gamle ide om at følge fuglenes vej.

