



# DYRK IDRÆT I DAGTIMERNE

- motion, fællesskab og samvær

IDA. Idræt i dagtimerne.

Motion. Fællesskab. Socialt samvær. Det er kodeordene når København Firmsport inviterer alle der har lyst til idræt i dagtimerne. Efter de fysiske udfoldelser hygger vi os med en kop kaffe og en snak.

Måske har du forladt arbejdsmarkedet, og mangler nogle af dyrke idræt med. Det kan du gøre i København Firmsport. Vi har en bred vifte af idræts-aktiviteter. Hovedparten af vores aktiviteter foregår i Grøndalscentret.

Samtidig lægger vi stor vægt på at have et godt socialt samvær. Her har vi en udflugt en gang om måneden. Eller et spændende foredrag.

**Vi glæder os til at byde dig velkommen. Skal vi sige, at vi ses. 😊**



KØBENHAVNS  
FIRMA SPORT



## **Gymnastik**

**Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 11.00**

Vi starter med opvarmning hvor vi får alle muskler og led varmet op.

Træningen vil variere fra gang til gang, men hele kroppen bliver trænet med forskellige øvelser, der styrker led og muskler og vedligeholder smidighed. Balanceøvelser og øvelser der får pulsen op, indgår altid – det er meget vigtigt for vores mobilitet.

Alle kan være med uanset niveau, og skulle du have en skavank, hjælper vi dig med alternative øvelser.

## **Bowls**

**Mandag og tirsdag kl. 11.15 – 12.45**

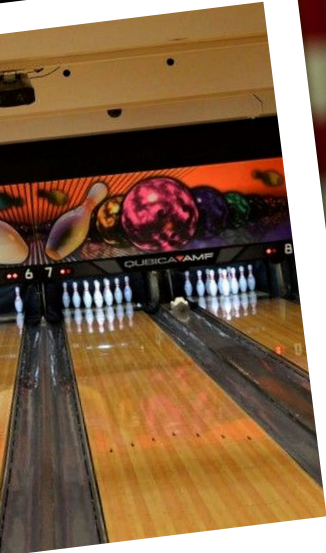
Efter gymnastik ruller vi tæpperne ud til bowls. Det er et udfordrende og sjovt spil, der minder om petanque. Det er en fantastisk måde at indøve koncentration og præcision. Du får kyndig vejledning i teknik og regler. Efter kort tid vil du opleve at gå op i det med liv og sjæl. Du vil føle glæde over de "gode" kugler, man får sat.

## **Bordtennis**

**Mandag kl. 10.00 – 12.00**

En sjov sport, som kræver koncentration og optræner reflekserne. Den lille hurtige bold springer på bordet på meget forskellig vis alt efter hvordan den bliver afleveret af spillerne. God stemning i lokalet og alle spiller mod alle.





## **Badminton**

**Mandag kl. 10.00– 12.00 i Sundbyøster Hallen**  
**Tirsdag kl. 9.00 -11.00 Grøndalcentret**

Det dejlige spil med fjerbolden giver god motion. Hurtige bevægelser, smarte slag og finurlige smash.

Lige nu har vi deltagere til de baner vi har lejet. Men vi lejer gerne flere baner. Så kom blot, hvis du vil spille badminton.

## **Bowling**

**Torsdag kl. 10.00 – 12.00 og kl. 12.00 – 14.00**

Deltagerne møder op i bowlingcentret, holdene bliver sat og spillet går i gang. En gang om måneden mødes man til fælles frokost og der bliver afholdt stævner med de andre Storkøbenhavnske senior-klubber.

Her lejer vi os ind i bowlingcentret – derfor er der tillæg til det almindelige kontingent.

## **Billard**

**Torsdag kl. 9.00 – 13.00**

Billard er et spil der spilles på værtshuse. Sådan har mange det. Men hos os er det i et dejligt lokale i Grøndal Multicenter med fem borde. Der er plads til både hygge og snak, mens der stødes til kugler.

Så har du lyst til at spille billard. Så mød op. Vi har plads til endnu flere.

## Onsdagsudflugter

Vores udflugter foregår altid om onsdagen. Det er for alle uanset, hvilken sportsgren du deltager i.

Vi har været i Frue Kirke, Amalienborg museet, Nordhavnsområdet, Brønshøj Kirke, Det kongelige Teater, Gerlev Idrætshøjskole, Arbejdermuseet, Flakfortet og mange andre interessante steder.

Udflugterne slutter vi altid af med at spise frokost sammen.

Tager vi ikke på udflugt har vi besøg af foredragsholdere. Vi har hørt om demens, knogleskørhed, livreddende førstehjælp, selvforsvar og en række andre emner.

Herudover får vi invitationer til stævner afholdt af andre Storkøbenhavnske seniorklubber.

## Kontingent

Vores sæson er fra 1. september til 31. maj.

Årskontingentet er:

Kr. 600,- og så kan du deltage i, så meget du har lyst til.

Dog koster det ekstra at melde sig til bowling. 810 kr. udover kontingentet. Årsagen er banelejen.

## Her holder vi til

Hovedparten af vores aktiviteter foregår i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København NV

## Deltagelse

Hvis du har lyst til at være med i en eller flere af vores aktiviteter kan du gratis deltage i to prøvetimer.

## Kontakt

Kirsten Schäffner mobil 4071 2628

kirsten.roland@gmail.com

eller

Anne Dehn mobil 2279 1304

annedehn@privat.dk



Medlem af  
**DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND**



Find os på Facebook:  
søg på København Firma Sport



**KØBENHAVNS  
FIRMA SPORT**