



Velkommen til ny sæson 2011/2012

Pensionist Idræt · Frederiksberg

Hvad er Pensionist Idræt?

Under mottoet "giv liv til årene, læg år til livet" begyndte Pensionist Gymnastik sit virke i 1966 i Københavns Kommune. Frederiksberg Kommune kom med i 1972. Vores aktiviteter finder sted spredt over hele byen.

Udover det egentlige idrætsarbejde i sæsonens forløb arrangeres der i maj-august sommeraktiviteter i mange idrætsgrene samt tilbud om Vandreture til kulturelle steder i hovedstadsområdet.

Alle vore lærere er uddannede specielt med henblik på hvorledes træning af ældre skal foregå.

Pensionist Idræt er en selvejende institution med det formål at aktivere pensionister til at dyrke idræt.

Institutionen ledes af et repræsentantskab, hvis medlemmer rekrutteres fra personer, der direkte har kendskab til aldringens problemer, desuden repræsentanter fra lærerstaben og deltagerne samt fra bidragydende kommuner.

Repræsentantskabet vælger en bestyrelse på 5 medlemmer, der klarer det daglige arbejde, og som arbejder ulønnet.

Kontoret er beliggende i Idrættens Hus i Brøndby.

Hvorfor dyrke idræt som pensionist?

Fordi det er påvist at regelmæssig fysisk aktivitet og idrætsudøvelse har vist sig at forbedre kondition, muskelstyrke, ledbevægelighed, koordination og psykisk velvære hos ældre, og når den udfoldes sammen med andre, styrkes tillige det sociale samvær.

Der er god dokumentation for, at de sundhedsmæssige virkninger af fysisk aktivitet afhænger af, om der gøres en regelmæssig indsats. Virkningen af selv store fysiske præstationsniveauer holder kun kortvarigt.

Mange af de afgørende virkninger daler efter 2-3 dages inaktivitet. ***Hvis man vil bibeholde effekten, må den fysiske aktivitet derfor gennemføres regelmæssigt livet igennem!***

På de følgende sider findes beskrivelser af de enkelte idrætsgrene, og derefter findes en oversigt over de hold, som Pensionist Idræt har planlagt på Frederiksberg.

Programmet er delt op efter de forskellige aktiviteter og deres placering i bydelene og på ugedagene. Det er således nemt at finde det eller de hold, man vil deltage i.

Både mænd og kvinder som har bopæl på Frederiksberg, kan tilmelde sig de nævnte hold.

Gymnastik (se tid og sted mm. side 5)

Motionsgymnastik kan være mange ting: Lige fra stille og rolige øvelser, hvor lærerne sørger for at der trænes bevægelighed, styrke, balance, koordination og kondition, til gymnastik hvor tempoet og sværhedsgraden er forholdsvis varierende. Til en del af øvelserne bruges diverse redskaber. **Gymnastikken afvikles til levende musik eller anden musikledsagelse.**

Godt humør og hyggeligt samvær kendetegner vore hold.

Gymnastik, mindre mobile (se tid og sted mm. side 5)

Motionstilbudet henvender sig til mindre mobile, som ønsker at dyrke motion. Træningen indeholder opvarmning, styrketræning, balancetræning og bevægelighedstræning. Stående, gående og siddende øvelser - alt efter deltagernes fysiske formåen.

Line dance (se tid og sted mm. side 5)

Dans er en dejlig aktivitet, hvor bl.a. konditionen opøves. Linedance er dans som danses på rækker, og som noget væsentligt - ikke kræver partner.

Zumba (se tid og sted mm. side 5)

Som noget nyt tilbyder Pensionist Idræt Zumba, der er en sjov og spændende dansebaseret træning. Det er nemt at lære, samt en super effektiv motionsform med inspirerende musik.

Qi Gong (se tid og sted mm. side 6)

Qi Gong er et flere tusind år gammelt system udviklet i Kina. Der er mange stilarter indenfor Qi Gong, da mange velstående familier i gamle dage udviklede deres egen måde at udføre øvelserne på. I

det gamle Kina var det nemlig kun de velstående der fik lov til at få indblik i kunsten at lære de helbredende øvelser. I Kina er det meget almindeligt, at patienter også skal dyrke Qi Gong øvelser som led i behandlingen. Qi betyder livsenergi og Gong betyder bevæge, træne, øve – altså at mestre øvelserne. Der vil blive undervist i 10 bevægelser – det er stående øvelser, hvor de enkelte bevægelser virker ind på kroppens organer, kredsløb og styrker muskler og led. Der fortælles undervejs om Qi Gongs filosofi og den videnskabelige forskning der foregår. Træningen foregår i langsomme bevægelser. Qi Gong kaldes også selvhelbredelsens kunst.

Yoga med Pilates (se tid og sted mm. side 6)

Yoga er fysiske øvelser, der giver smidighed og styrke. Det skaber balance mellem krop og sind. De forskellige øvelser og stillinger er tilrettelagt sådan at alle kan deltage. Yoga er kendt for at stimulere kirtler og de indre organer, endvidere er der også åndedrætsøvelser og afspænding. Pilates er et system der har til opgave at styrke kroppens muskler, især mave og rygmusklerne, så der skabes en bedre holdning og almen velbefindende. Der er liggende, siddende og stående øvelser, og der afsluttes med afspænding efter hver lektion.

Svømning (se tid og sted mm. side 6)

For at deltage i svømning hos Pensionist Idræt, er det ikke en forudsætning, at man kan svømme. Vi tilbyder begyndersvømning, svømning for øvede og arbejde i vandet med vandgymnastik. Erfaringen viser, at vandgymnastik er den form for idræt, som især egner sig for mindre mobile deltagere, da det i svømmebassinet er muligt at lave øvelser, som er sværere at udføre på "landjorden". Til vandgymnastik anvendes redskaber, der er med til at koordinere og styrke kroppen.

Badminton (se tid og sted mm. side 6)

Selvom badmintonspillet først blev præsenteret i Danmark i 1925, fik det hurtigt mange tilhængere - og med god grund.

Badminton er et populært spil, hvor alle kan deltage. Spillet med fjerbolden er meget fascinerende, som selv deltagere uden forudsætninger kan få stor fornøjelse af.

Billard (se tid og sted mm. side 6)

Billard er spillernes spil, der kræver en rolig hånd, koncentration, fantasi og overblik. Nogle betragter ikke billard som en idræt, fordi man ikke får "sved" på panden, men tag ikke fejl af, at når man har gået rundt om bordet i 2 timer, kan man blive endog meget træt. Vi spiller i Grøndal Centret på 4 borde, de 3 er til keglebillard, og det 4. er til carambole. Der er 4 deltagere ved hvert bord, så billard er i høj grad et socialt spil. Billard har altid været betragtet som et decideret "mandespil", men der er intet til hindring for, at også kvinder kan dyrke spillet omkring det grønne klæde.

Bowling (se tid og sted mm. side 7)

Bowling har i de senere år fået en enorm succes. Det er et rigtigt familiespil, hvor mænd og kvinder kan dyste med hinanden på lige vilkår.

Vi har baner i Grøndal Centret og Kroegers House. Begge steder er der automatisk keglerejsning og elektronisk markering. Udenomsforholdene - tilskuerpladserne ved små borde - er fortræffelige. Her kan man hvile sig mellem dysterne og følge sine modspilleres anstrengelser. Til spillet kræves specielle sko, der eventuelt kan lejes på stedet.

Kegler (se tid og sted mm. side 7)

Det gode gamle keglespil trives fortsat i bedste velgående, selv om det de senere år har fået en stærk konkurrent i bowling-spillet.

Til forskel fra bowling spilles kegler kun med 9 kegler, og banerne er væsentlig smallere end en bowlingbane. Der kan spilles med en stor eller en lille kugle, således at spillet både er for mænd og kvinder. Det styrker koordination og koncentration af synet, bevægelse og muskler.

Der er automatisk keglerejsning og elektronisk markering på vore mange baner. Kegler spilles kun i Grøndal Centret.

Stavgang (se tid og sted mm. side 7)

Stavgang er de senere år blevet en populær sport, som trænes af mange landet over. Måske fordi det er let at udføre og kan trænes af alle uanset køn og alder. Det kræver bare et par gode sko, og stavene – de kan lånes hos os – så er man i gang. Stavgang træner hele kroppen, styrker muskler og skelet, det øger forbrændingen, fordi så mange muskler er involverede - og det aflaster hofter, knæ og ankelled.

Endvidere opløser det spændinger i skuldre og nakke. Vi træner udendørs, får frisk luft og ej at forglemme, hyggeligt samvær med de øvrige på holdet. Der afsluttes altid med strækøvelser.

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start
Gymnastik. Flere hold med levende musik			
Finsens Have, Finsensvej 139	mandag kl. 10.00	Tonny Gissel Jensen	5.sept.
Finsens Have, Finsensvej 139	tirsdag kl. 9.30	Tonny Gissel Jensen	6.sept.
Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35	mandag kl. 10.15 og 11.10	Olga Trochina/ Morten Pade	5.sept.
Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C	mandag kl. 13.00 og 14.00	Lisbeth Gammelgaard	5.sept.
Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C	torsdag kl. 11.15 og 12.05	Bente Lauritsen / Nadja Aristoff	6.okt.
Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29	tirsdag kl. 11.15	Jette Bartholin	6.sept.
Gymnastik, mindre mobile			
Holger Danskes Vej 5	mandag kl. 13.45	Grethe Axmark	5.sept.
Frederiksberg Allé 16	tirsdag kl. 13.00 og 14.00	Christina Kjørup	6.sept.
Borgen, Forhåbningsholm Allé 20	tirsdag kl. 10.00	Alicja Nielsen	4.okt
Lindebutikken, Dalgas Boulevard 115 st.	torsdag kl. 13.00 og 14.00	Susanne Magle	1.sept.
Finsens Have, Finsensvej 139, 1.sal	torsdag kl. 10.00 og 11.00	Tonny Gissel Jensen	1.sept.
Kvarterhuset, Roskildevej 63, 1.sal	mandag kl. 11.30 og 12.30	Lone Mortensen	5.sept.
Kvarterhuset, Roskildevej 63, 1.sal	torsdag kl. 9.15	Lone Mortensen	8.sept.
Linedance			
Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29	tirsdag kl. 12.15-13.45*	Jette Bartholin	6.sept.
Zumba			
Nord-Vest			
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	fredag kl. 9.30 og 10.30	Vibeke Franzen	2.sept.

* Dobbelt lektion

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start
Qi Gong			
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	torsdag kl. 13.10	Viggo Jørgensen	1.sept.
Yoga med Pilates			
Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29	torsdag kl. 14.40-16.10*	Viggo Jørgensen	1.sept.
Svømning - I undervisningen indgår også vandgymnastik			
Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29	onsdag kl. 13.30, 14.00 og 14.30	Yvonne Ingdal Kjærulff	7.sept.
Badminton			
<i>Du kan tilmelde dig selvom du ikke har en makker.</i>			
Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C	onsdag kl. 10.00 og 11.00	Inger Lissi Liebing	7.sept.
	torsdag kl. 10.00 og 11.00	Inger Lissi Liebing	1.sept.
Billard			
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	mandag kl. 10.00-12.00*	Lone Eneby	5.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	onsdag kl. 10.00-12.00*	Erling Petersen	7.sept.

* Dobbelt lektion

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start
Bowling			
Amager			
Copenhagen Bowling Center, Englandsvej 337-339	tirsdag	kl. 10.00,11.00,12.00 og 13.00	Knud Rasmussen
Copenhagen Bowling Center, Englandsvej 337-339	torsdag	kl. 10.00,11.00 og 12.00	Knud Rasmussen
Nord-Vest			
Grøndal Centret,Hvidkildevej 64	tirsdag	kl. 10.00 og 11.00	Tove Dalsgaard
Grøndal Centret,Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 12.00,13.00 og 14.00	Lone Eneby
Grøndal Centret,Hvidkildevej 64	fredag	kl.12.00 og 13.00	Tove Dalsgaard
Kegler			
Grøndal Centret,Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 10.00 og 11.00	Tove Dalsgaard
Stavgang			
Finsens Have,Finsensvej 139	mandag	kl. 11.00	Tonny Gissel Jensen
Finsens Have,Finsensvej 139	tirsdag	kl. 10.30	Tonny Gissel Jensen
Søndagsstavgang <i>Man er også meget velkommen til at deltage, selv om man ikke ønsker at gå med stave</i>			
Mødetid kl.11.00		25.9.2011, Amager Strand,mødested: Øresund Metro Station	
Tilmelding til kontoret eller Viggo Jørgensen		30.10.2011, Utterslev Mose, mødested: Ved Brønshøj Kirke og blomsterbutikken	
senest 4 dage før turen.		18.3.2012, Frederiksberg Have og Søndermarken,mødested:Frederiksberg Slot	
Leder: Viggo Jørgensen		15.4.2012, Christianshavns Vold, mødested: Christianshavns Torv ved metroen	
Pris pr.gang: kr. 30,-			

Tilmelding

For at få plads på det hold du ønsker at gå på, bør du møde op på undervisningsstedet for tilmelding 1. undervisningsdag ved sæsonstart.

Betaling (kontant til underviseren)

Betalingen for undervisningen er kr. 75,- pr. måned pr. lektion for én aktivitet, én gang ugentlig.

De efterfølgende aktiviteter koster kr. 25,- pr. måned pr. lektion for én gang ugentlig. Ønsker man f.eks. at gå til både gymnastik, svømning og badminton er betalingen kr. 125,- pr. måned (svarende til 3 lektioner).

Dobbeltlektioner koster kr. 100,- pr. måned.

Alle deltagere modtager et sæsonkort **2011/2012** som samtidig er et kvitteringskort.

Der opkræves kontingent for to måneder ad gangen, 4 gange i sæsonen, 1.9.-1.11.-1.1.-1.3.

Vintersæson

Sæsonen starter torsdag d.1. september 2011, og slutter mandag d.30. april 2012.

Sommersæson

Fra tirsdag d.1. maj 2012 - medio august 2012.



Pensionist Idræt

Kontoradresse:

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf. 43 26 23 48

E-mail. pensionistidraet@dif.dk

Hjemmeside. www.pensionistidraet.dk