

# TILMELDING OG BETALING

Bindende tilmelding sendes senest den 5. maj 2017 til IF32 Motion & Trivsel – Ulla Rosberg Hansen, Østermarksvej 7, 2670 Greve eller på mail – greverne@youseepost.dk

Er der spørgsmål kan der ringes på tlf. 29 21 52 83/25 38 01 13.

Deltagergebyret skal indbetales på netbank konto nr. 1551-3360094561 senest den 5. maj 2017 - husk at skrive navn samt klubbens kontaktperson på anvisningen.

I Glostrup Hallens foyer afhenter klubbens kontaktperson de samlede aktivitetsedler til uddeling

## PROGRAM

08.30 – 09.00	Registrering/kaffe *)
09.00 – 09.50	Velkomst og fælles opvarmning
10.00 – 10.50	Selvvalgte aktiviteter
11.00 – 11.50	Selvvalgte aktiviteter
12.00 – 12.50	Selvvalgte aktiviteter
13.15 – 15.30	Buffet, hyggeligt samvær og afslutning

\*) Mulighed for omklædning/kaffe fra kl. 8.00.

# SENIORTRÆF I GLOSTRUP

**Tirsdag den 30. maj 2017**  
**kl. 8.30 – 15.30**

**Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup**



**IF32**  
Motion & trivsel



**KØBENHAVNS  
FIRMA SPORT**

# VELKOMMEN TIL SENIORTRÆF

**Københavns Firmasport og IF32 Motion & Trivsel har fornøjelsen at indbyde til SENIORTRÆF, som afholdes i Glostrup Hallen, Stationsvej 80, 2600 Glostrup – tirsdag den 30. maj 2017 kl. 8.30 – kl. 15.30.**

Du får mulighed for at deltage i spændende aktiviteter, som danner rammen om dette festlige arrangement. Der vil blive lagt vægt på de værdier, som er skabt mellem de storkøbenhavnske seniorforeninger og nye interesserede seniorgrupper. Du vælger selv max 3 aktiviteter, som du ønsker at deltage i ved at udfylde tilmeldingsblanketten eller sende en mail til Ulla Rosberg Hansen – greverne@youseepost.dk OBS! Ønskes rundvisning på Vestvolden, kan der kun vælges 1 aktivitet yderligere.

**Prisen er kr. 150,- der dækker de valgte aktiviteter samt en lækker buffet.**



## AKTIVITETER

### Badminton

Badminton er et utroligt populært spil. Vi spiller double, og hvis du ikke har en makker i forvejen, skal vi nok finde en til dig. Vi sørger for ketcher og bolde.

### Bowls

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle en skævt vægtet og lidt asymmetrisk kugle, kaldet Bowls, nærmest en noget mindre hvid kugle, kaldet Jack. Spillet er udfordrende og spilles på et tæppe på 13 x 2 meter med ens markeringer i begge ender, så der spilles frem og tilbage – et spændende spil, der allerede har mange tilhængere i Danmark.

### Bueskydning

Bueskydning var oprindeligt en jagtform og en vigtig del af oldtidens og middelalderens kampformer. Du kan blive dagens Robin Hood og prøve at skyde under vejledning af instruktør, som vil tage højde for deltagerens fysiske styrke.

### Vestvolden ved Ejbybunkeren - NYHED

En spændende rundvisning, der byder på en guidet tur på den historiske Vestvold, der løber hele vejen fra Utterslev Mose til Avedøre. Den blev bygget mellem 1888 og 1892 som en del af København Befæstning. Da 1. verdenskrig brød ud i 1914, blev Københavns Befæstning bemandede med omkring 50.000 soldater, og Vestvolden blev gjort klar til kamp, men Danmark gik heldigvis fri af den blodige krig. I 1920 blev Vestvolden nedlagt som forsvarsanlæg. Transporten til Vestvolden foregår i bus – praktisk fodtøj anbefales.

### Floorball - NYHED

Kom og oplev en spændende og høj intens motionsidræt – du kender den måske som Hockey. Det rigtige navn er Floorball. I denne form, vi introducerer, lægges der vægt på intensitet, kondition og ikke mindst fællesskab. Der tages udgangspunkt i Bevæg dig for Livet projektet, og konceptet der hedder MotionsFloorball. Det kan spilles overalt og er en sjov og aktiv motionsform, man spiller med stav og slår til en lille let kugle med huller. Der opdeles med hold af 3-4 spillere, der spiller mod andre hold i korte intervaller. Kom og vær med under vejledning af instruktør.

### Krolf

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.

### Petanque

Grus under fødderne og kamp om at placere sine egne spillekugler tættest på "grisen". Petanque er et spændende og klassisk spil, som ikke kræver de store fysiske udfoldelser.

### Softtennis - NYHED

Softtennis spilles på en badmintonbane, hvor nettet er sænket. Der spilles med ketcher og specielle skumgummibold. Selve fornemmelsen af spillet og slagene kan føres direkte over til almindelig tennis – et sjovt og spændende spil. Der gives en kort instruktion i spillet.

### Tai-Chi

Tai-Chi er et gammelt system udviklet i Kina. Der er mange stilarter indenfor Tai-Chi, som bruges overalt i Kina den dag i dag. Der vil blive undervist i 10 bevægelser – det er stående øvelser, hvor de enkelte bevægelser virker på kroppens organer, kredsløb og styrker muskler og led. Træningen foregår i langsomme bevægelser – Tai-Chi kaldes også selvhelbredelsens kunst.

# TILMELDINGSBLANKET

Tilmeld dig senest mandag, den 5. maj 2017

En tilmeldingsblanket pr. deltager

Klub/kontaktperson	
Deltager	
Adresse	
Postnr. Og by	
Telefon/mobil	
E-mail	
Sæt kryds - der kan højst vælges 3 aktiviteter	
Ønskes rundvisning på Vestvolden, kan der kun vælges 1 yderligere aktivitet	
Badminton	
Bowls	
Bueskydning	
Vestvolden - afhentes i bus	
Floorball	
Krolf	
Petanque	
Softtennis	
Tai-Chi	

Tilmelding sendes til IF32 Motion & Trivsel  
Ulla Rosberg Hansen, Østermarksvej 7, 2670 Greve  
e-mail: greverne@youseepost.dk