

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 23 - Blad nr. 2 - September 2024



Åbning af klubbens 50 års jubilæumsfest

September

Søndag den 8. september: Motionsbingo - med start ml. kl. 10.00 og 10.15. Åben for alle, se mere inde i bladet og på vores hjemmeside.

Oktober

Fredag den 4. oktober kl. 17.00: "Oktober/ølfest". Mere information inde i bladet, Facebook, i klubben og på vores hjemmeside.

November

Søndag den 3. november kl. 10.00 & 10.15: Lufthavnen rundt ½ maraton og Strandparken 10 km. Åben for alle. Løbet er gratis for klubbens medlemmer, hvis man løber i klubtøj - den røde eller blå trøje.

December

Torsdag den 5. december kl. 17.00: 15 km gåtur med start og slut hos Grethe - mere inde i bladet.

Tirsdag den 10. december kl. 14.00: Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter gang.

Tirsdag den 10. december kl. 19.00: Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter løb.

Onsdag den 11. december kl. 12.00: Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter cykeltur.



Bemærk! Der er 4 timers parkering på Amager Strandvej, så husk at sætte p-skiven!!!

Medlemskontingentet for 2024

Alm. medlemskab: 200,- kr.

Pensionister: 67 år og derover: 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Gironr.: 73 + xxxxxxx + 82401547

Indmeldelse i klubben:

Indbetaling via netbank på vores giro. Skriv navn, adresse, fødselsdag, år, telefonnummer samt mail adresse.

En hilsen fra formanden

Det første ½ år af 2024 har jeg været en del fraværende på grund af mit fald i januar. Lige nu er jeg med i klubben, til det jeg kan være behjælpelig med.

En hel del ting har jeg måtte slippe helt og overlade til andre - funktionel træning om tirsdagen er heldigvis blevet overtaget af Lise Arnbo og Karen Kongsbak, svømningen tager Vibeke Petersen sig af, Claus Larsen har taget sig af forskellige andre ting, som løbeskole og planlægning af træningen til løbeaftner sammen med andre, Per og Pia Petersen for arrangementer i klubben, såsom diverse smagninger, fester og ikke mindst af vores udlandsrejser til div. løb. Sidst og ikke mindst vores bestyrelse som skal tage nogle beslutninger for klubbens eksistens. Jeg sender hermed en stor tak til alle som hjælper med at alt fungerer.

År 2024 er også der, hvor I skal tænke på hvem, der skal være jeres nye formand i 2025. Som jeg har sagt flere gange, så er det jo mit sidste år som formand og det er ikke til diskussion, men jeg vil stadig have min gang i klubben og hjælpe hvor jeg kan, men ikke som formand.

Vores 50 års jubilæum er nu vel overstået, et brag af en fest. Jeg er mundlam og det er sjældent det sker. Jeg vil lige dvæle her og sende store tanker til en så formidabel aften. To Dronninger mødes, den ene stortalende og den anden mere ydmyg, smilende og lyttende. Der var mange store ord der lige skulle tages ind, huskes og mindes. En stor tak til hele festudvalget som påtog sig den store opgave.

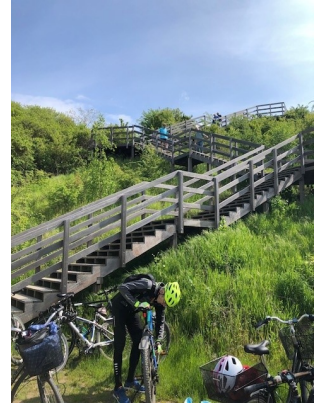
Grethe/formand



Kr. Himmelfartstur

Det var første gang, at Per og jeg skulle deltage i madpakketuren. Det bliver forhåbentligt ikke sidste gang. Vi havde fantastisk vejr. Turen gik stille og roligt. Første stop var den store bakke på Amager Fælled, så vi kunne se hvor langt de var nået med Fælledbyen, næste stop var ved Nokken hvor vi gik op på toppen og nød synet over byen og Sydhavnen. Herefter kørte vi videre, ud omkring Hvidovre, hen over motorvejsbroen, gennem fælleden og sidste stop inden klubhuset var H.C. Andersen statuen på Borgbygård Allé. Tilbage i klubben havde Grethe og Annelise sørget for en dejlig grillbuffet. Stor tak til Lars J. for den fine tur.

Pia P.



Opråb fra redaktøren

Nu har jeg været redaktør (IKKE journalist eller forfatter) her på bladet de sidste 5 år, men må desværre konstatere, at interessen for at bidrage med indlæg og billeder efterhånden er næsten ikke eksisterende. Selv til vores jubilæumsfest, hvor hvert bord fik til opgave enten at lave et lille skriv eller sende nogle billeder fra festen, resulterede dette kun i én mail med billeder og to mails med tekst.



Det kan ikke være rigtigt, at det er formanden, Per P. og undertegnede samt inddirekte Dan R. (fra Facebook), der skal stå for alle teksterne og billederne.

Hvis bladet skal bestå, skal I der deltager i forskellige arrangementer bidrage. Det er billederne og de små tekster fra deltagerne, der gør bladet sjovt at læse.

På forhånd tak.

Pia P.

Udlejning af Sommerhus ved Vesterhavet

Beliggende i Ferring, (Bovbjerg)
200 meter til havet, 15 km fra Lemvig.
Huset er på 40 kvm.

Der er også et helt nyt annekset på 12,5 kvm.

Annekset har 4 sovepladser, 1 køjeseng og 1 dobbeltseng.

I huset er der dobbelt seng i soveværelset og sovesofa i stuen.

Toilet og brusebad.

Køkkenet:

El kogeplader + ovn + mikroovn, køleskab med lille fryser samt opvaskemaskine. Husdyr ikke tilladt.

Pris pr. uge 1000,- kr. lavsæson + elforbrug.

Pris pr. uge 1500,- kr. mellem sæson (mdr. juni og august) + elforbrug.

Pris pr. uge 2000,- kr. højsæson + elforbrug.



Skriv eller ring til:

Nanna Ørum Pedersen

nanna.oerum.pedersen@gmail.com

telefon: 61 65 19 29

Trailtur til Bornholm

Morgenløb søndag:

Uret ringede kl. 6.30 - øv, min krop/lår var helt ømme, men på med tøjet og møde de andre kl. 7.00. Vi startede turen og løb op mod Hammershus, ind gennem skoven, hvor vi blev mødt af et helt "hvidt tæppe" og den lifligste duft af Ramsløg.

Ind i skoven op og ned ad bakkerne, der mødte vi andre morgenfriske løbere. Ved Hammershus løb vi nedenunder og forbi en lille sø, hvor frøerne var i gang med deres morgensang. Videre ad stierne højt oppe, langs med vandet, et lille pit stop for at nyde den flotte udsigt ud over vandet. Nu videre ad små stier. Pludselig mødte vi en hel flok køer, som bare stod lige der på stien og tyggede deres morgenmad, og andre gjorde deres morgentoilette, vi gik/småløb forsigtig forbi dem, men de var totalt ligeglade med os. Nu over marker op/ned ad bakker, vi mødte vores andre morgenfriske løbere igen.

Videre af sted gik det ad en lille sti til en åben plads, der hørte vi lige pludselig den dejligste, vidunderligste "trille" - vi så op i træet. Der på en gren sad vores lille "fløjte" = Nattergalen. Den sang for os alt "hvad den havde lært". Vi stod alle musestille og lyttede! Så skønt den sang: de lifligste forskellige toner/triller - så smukt.

Efter en lille pause der, gik turen hjemad - jeg havde fået ny energi og var "helt høj" af, at få lov til at se og høre Nattergalen. Så var det alligevel godt, jeg kom op, i tøjet og af sted.
P.S. glemte alt om min ømme krop/lår.

Hilsen Pia H. og tak for en dejlig tur.

Lidt stemningsbilleder fra turen.

Den store gågruppe på tur



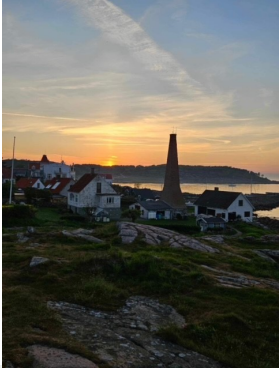
Pitstop på Allinge havn

Den lille gågruppe på tur





Gågruppen hilste også på køerne.



Løbegruppen



Tur til Hammershus.



Hygge og afslapning før og under måden.



Cykeltur for mænd

Den 16.-18. august 2024



Vi mødtes i klubben fredag kl. 10.00. Vi startede med en lille morgenbitter, som Dan kom med, for at ønske os en god tur. Dan kunne desværre ikke deltage, da han lige har fået nyt knæ, men han vender stærkt tilbage næste år.

Kort efter at vi var startet, begyndte det at regne. Det fortsat-

te nogle timer, men stoppede dog lidt efter, vi havde holdt frokost.

Turen gik til Ishøj langs Fælleden og af stier m.m. tæt på vandet, derefter cyklede vi ind over land delvist af landevejene, så det var en meget flot oplevelse.

Frokosten blev indtaget et hyggeligt sted. Det hedder naturplanteskolen. Da vi kørte derfra blev det hurtigt tørt vejr, og det fortsatte resten af dagen.

Vi ankom til Roskilde Vandrerhjem. Det ligger i skønne omgivelser i Roskilde havn, og er et fint sted at overnatte.



Da vi havde tjekket ind, tog vi på besøg på Vikingskibsmuseet. Det var også en spændende oplevelse.

Om aftenen fandt vi en god Italiensk restaurant, hvor vi kunne fylde depoterne op til næste dags udfordringer.

Efter aftensmaden overværede vi

Salsa dans i Marinaen, enkelte af os vipede lidt med tærerne til musikken.

Da det var første gang jeg deltog, havde jeg tænkt på udfordringen med at cykle så langt, men det gik rigtigt fint. Det var en stor fornøjelse at være sammen med de andre cyklister.



John

Lørdag den 17. august

I modsætning til fredag var vi lovet godt vejr. Nogen var lidt tunge i hovedet efter restaurantbesøg med rødvin ad libitum.

En god gang morgenmad og en lille en til halsen, så var vi klar. Bagagen var reduceret, vi skulle jo tilbage til vandrehjemmet igen. I moderat tempo kørte vi vespå.

Målet var trækfærgen til Orø. Efter 27 km. ankom vi til trækfærgen til Orø. Efter lidt "knas" med køb af billetter til færgen, erklærede Povl-Erik, at han havde købt billetter. Det viste sig dog, at transaktionen ikke var helt gennemført. Vi ved ikke, om vi nu er blacklistet på Orø. Vi kørte tværs over øen til campingpladsen, som var invaderet af bryllupsgæster.

Vi invaderede dog ikke brylluppet, men nøjedes med at købe en is. Nu var bunden lagt, så vi kørte ind til

Bings, midt på øen, hvor vi fik frikadeller og kartoffelsalat. De lokale øboere anbefalede Bings fremfor kroen.

Vi tog færgen til Holbæk og denne gang lykkedes det at få købt billetter.

Da vi ankom til Havnen, var der stor ståhej, da mållinjen for dagens Post Danmark rundt, lå ved havnen. Efter gratis solbriller, sommerhatter og forskelligt spiseligt, snoede vi os forbi diverse spærringer og satte kurs mod Munkholmbroen.

Lige før Munkholmbroen brillierede Elo med et styrt. Da der ikke skete noget alvorligt, kunne vi konstatere, at Elo skal gøre sig bemærket på en eller anden måde (sidste år punkterede han 5 gange).

Vi fortsatte videre mod Herslev bryggeri. Vi måtte sætte farten lidt op, da bryggeriet lukkede kl. 18.

Vi fik vores øl (kan stærkt anbefales) og fortsatte gennem skoven og Sct. Hans til Vandrehjemmet.

Cykelturen blev på 72 km. Vi havde lidt besvær med aftensmaden, da de fleste køkkener i Roskilde lukker kl. 21 på lørdage. Det lykkedes dog at finde en restaurant, hvor køkkenet først lukker kl. 22.



Per B.



Så kom vi til søndagen - sidste etape i Tour De Mandehørm. Efter et godt morgenmåltid og en lille skarp til benene, blev cyklerne pakket og vi forlod vores base i Roskilde med kurs mod klubben.

På vejen ud gennem Roskilde var de i gang med at spærre af, da det rigtige felt - altså Post Danmark og ikke os, skulle køre fra Roskilde til Gladsaxe. Vi fik dog mange gode tilråb fra diverse hjælpere til løbet.

Turen gik stille og roligt hjemad på den samme rute som ud, med en lille omvej - ja der skal da km i benene, men i godt humør med lidt ømme bagdele og lidt lettere bagage - vi efterlod de tomme flasker i Roskilde.

Vi rullede forbi frokoststedet fra udturen, men det var lidt for tidligt til frokost, så Ole kom med et forslag - frokost på Ishøj havn. Han havde været der flere gange med cykelfællesskabet og det kan man godt forstå. Dejlig platte med 3 stk. smørrebrød, en øl og snaps. Mums og det kostede hele 110 kr.

Efter vi havde siddet og hyggespist og hvilet lidt, "sprang" vi på cyklerne, hen over Avedøre Holme og igen en lille omvej, synes jeg, men vi kom alle sikkert i havn i Kastrup.

Der var ikke sodavand i køleskabet, så vi måtte tvinge en bajer ned og den var velfortjent.

Tak for en dejlig tur i godt selskab og tillykke til de 2 debutanter John og Ole - I gjorde det sku godt.

Vil måske lige fremhæve at John kom igennem på en havelåge med 5 gear - super sejt, men tror allerede, at han er på udkig efter en lidt mere sporty model til næste år.

Per P.

Champagnesmagning

Der havde været ønsker om en champagnesmagning i klubben. Da det var halvdyrt, valgte vi at købe nogle smagekasser med 6 forskellige champagner og så selv stå for smagningen. Med i kasserne var der info ark, som Per P. så stod for at formidle videre. Da Per er indehaver af en champagnesabel, skulle vi selvfølgelig sable, alle de champagner der kunne. Der blev trukket lod blandt deltagerne. Per havde set, at man også kan åbne en champagne med foden af et vinglas - det kostede klubben et "krystalglas" ☺☺.

Der var også indkøbt en tysk "champagne" og Julia havde taget en med fra Letland og fortalte om lettisk og russisk champagne. Så vi endte med at smage 8 forskellige.

Det var, som altid, en hyggelig og fornøjelig aften i godt selskab.

Pia P.



Klubbens 50 års jubilæum

Rapport fra bord 6, som bestod af: Nanna P., Ida R., Annelise L., Susan N., Pia H., Grethe K. Inge og Christian.

Vi fik allerførst lov til at komme ind ad teltet, efter at Dronning Grethe (Kristensen) klippede den røde snor over.

Da vi fandt et ledigt bord (6), satte vi os ned og kiggede os omkring: ” Nej, hvor her dog mange - vi syntes, vi kender de fleste”!

Efter Per Petersens velkomsttale, meldte Nanna P. sig straks til at sørge for, at vi hele tiden havde nok i glassene, (Ida R. blev straks valgt til vice-vin-henter), Inge og Pia meldte sig som dem der skulle skrive et indlæg til bladet fra bord 6.

Så gik vi i gang med den dejlige forret (tunmousse).



Pludselig fik vi en uventet gæst - den abdicerede Dronning Margrethe den 2. - som holdt en pragtfuld jubilæumstale til os.

Ud af det blå luft blev vores egen, snart abdicerende Dronning Grethe (Kristensen) inviteret op til Dronning Margrethe den 2. Det var et stort historisk øjeblik at opleve 2 danske dronninger på en gang. Midt i Dronningens tale, kom, til alles overraskelse, en hund løbende ind i teltet. Dronning Margrethe den 2. udbrød, ”jeg troede ikke at PET var inviteret med deres hund”, den

for forvirret rundt imellem os, og efter utallige kald, blev den fanget af en af vores egen festdeltagere og kom ud til sin ejer - Py-ha.

Endelig kom der ro på og vi kunne gå i gang med den lækreste buffet, båret ind af fire dejlige og friske unge mennesker som var hyret ind til at servicere os. De var flot iført liberi (klubbens røde T-shirt).

Vi spiste og spiste med velbehag og inden vi overhovedet var færdige med desserten, kom musikeren Heine på scenen og spillede alle de sange/ melodier vi kender. Heine spillede fra kl. 21. 00 til 00.30 med kun en pause.



Der var hele tiden trængsel på dansegulvet, stemningen var høj, og vi sang hele tiden med.



På et tidspunkt blev dansegulvet udvidet, så alle fik mere plads til at udfolde sig på.

Heine spillede en ½ time ekstra, han sluttede med en fællesdans, Buggi-Vuggi - alle var på gulvet.

Os der var tilbage satte os sammen, snakkede/hyggede, indtil vi fik at vide: Det er ingen skam at gå hjem, når man bliver smidt ud"! Så gik de fleste hjem, men nogle blev og hjalp med at rydde op.

En kæmpe tak skal lyde til festudvalget, som har gjort sit til, at alle fik en fantastisk og uforglemmelig aften/nat. Mange hilsner fra bord 6.

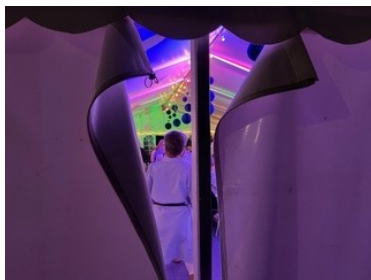
Pia og Inge

En sommerdag fløj jeg mig en tur. Det var skrækkeligt varmt, så jeg søgte skygge.

Et kæmpetelt var rejst på en plads nær vandet og der søgte jeg ind. Det viste sig at være en fejl, nok var der skygge, men varmen gav ingen nåde, jeg fandt dog en lille skyggefuld plet bag en ballon.

Derfra havde jeg frit udsyn til ja, til hvad ????

Det vrimlede med festklædte mennesker - de kunne dårligt genkende hinanden, da de havde skiftet de sædvanlig blå bluser ud med festtøj i alle farver.



Og hvorfor var de så her? Motionsklubben Amager fejrede 50 års jubilæum ligesom deres forkvinde/dronningen også blev fejret for lang og tro tjeneste.

Der var sat alle sejl til, teltet var pyntet, bordene var festlig dækket, der var bestilt dejlig mad og de våde vare var der også i rigelige mængder,

så hurtigt blev der en god stemning.

Gæsterne havde kun til opgave at være glade og nyde det flotte oplæg. Hvor var det fantastisk, at være gæst lige der.

Som æresgæster følte de sig hver og en - men de blev dog slået skakmat, da selveste dronning Margrethe trådte ind i teltet. Den løsslupne stemning blev hurtigt dæmpet og andægtig stilhed indtraf - for en kort stund.



Dronningen havde fået fri fra andre pligter, nu da Frederik havde taget over, og hun nød at være sammen med folket i teltet. Hun havde virkelig glædet sig til at komme og havde forberedt en fantastisk tale til klubben og til sin dronningekollega i særdeleshed. Det fløj omkring med rosende ord og små hak i tuden til Motionsklubben og dens medlemmer. Lydniveauet var så højt, at jeg overvejede at flyve væk, men alligevel var jeg nu blevet så nysgerrig, at jeg blev og puttede vingerne lidt i ørene.

Dronningen blev afbrudt af et stort sort uhyre, som kom styrtende ind og ville også være med. Der blev jeg virkelig bange og ærgrede mig over, at jeg ikke var forsvundet. Dronningen tog det forbavsende roligt, hun er jo vandt til hunde - modsat mig.



Desværre måtte hendes majestæt videre og festgæsterne måtte selv tage over - der var smil og latter over hele teltet. Dejligt med sådant et besøg. Der var nu spillet op til dans og den festlige stemning fortsatte lige til



Ja, jeg ved ikke hvor længe, for nu fløj jeg ud i den kølige sommeraften, men tænker tilbage på denne storslåede aften, som jeg tilfældigt oplevede sammen med Motionsklubben Amager.

Hilsen og fortsat god vind.

En flue på væggen

/repræsentant for bord 2
Jette Raff



**Holmbladsgade 27,
2300 København S
TLF: 3257 8979
www.amarcykelservice.dk**



Prags Boulevard 49, B7, København S
Tlf. 3295 1809 - amager@vinhandel.dk

Medlemmer får 10 % ved køb i butikken.

Tapas og portvin

Fredag den 9. august 2024 holdt vi igen smagning i klubben. På opfordring havde vi hyret Gitte og Lars (GILA) til at fortælle os om de lftige dråber. Denne gang fik vi tapas til. Humøret og stemningen var, som altid, i top. Tak for endnu en hyggelig aften i godt selskab, samt tak til Lis og Per P. for arrangementet.

Pia P.



Oktoberfest



Kom til fest

Fredag den 4. oktober 2024

Festen starter kl. 17 med velkomst, fællessang og spising. Efter maden vil der være lidt konkurrencer og/eller underholdning. Hvis nogen har en sjov selskabsleg, eller har noget de vil underholde med, så kontakt Per P. på pepi@mail.dk eller mobil 28 26 82 19. Herefter står den på hygge og dans. Festen slutter ca. kl. 23.

Prisen for dette arrangement er sølle 200,- kr. Der vil blive serveret øl, vin og vand til maden.

Tilmeldingsfrist er **den 29. september 2024**. Tilmeldingsliste ligger i klubben.

Festen holdes i Teatersalen på Tårnby skole, Snesevej 10, Kastrup.



1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken

Søndag den 3. november 2024 kl. 10.00 og 10.15

Så er det snart tid til årets 1/2 maraton og 10 km. Hiv fat i venner, kolleger og familie og meld jer til.

Tilmeldingen er åben på <https://www.sportstiming.dk/event/14668>

Klubbens medlemmer skal tilmelde sig på en liste i klubben.

HUSK at I løber gratis, hvis I løber i klubbtøj.





Kristoffer Brændgaard - Sportsterapeut,
sportsmassør og personlig træner

For mig handler sportsmassage, sportsterapi
og personlig træning om at gøre en forskel
og give dig mulighed for at være den bedste
udgave af dig selv.

Jeg brænder for at forebygge skader og
give den enkelte person mere overskud og
velvære i hverdagen.

Tidsbestilling på tlf. 32 55 13 10

Braendgaard-Care@outlook.com

Sundhedshuset Tårnby, Kiropraktisk klinik,
Kamillevej 4, 2770 Kastrup

www.braendgaard-care.dk

Behandlinger

30 min. massage 261,14 kr.

45 min. massage 406,14 kr.

60 min. massage 506,15 kr.

Asa Laser M6 (pr. behandl.) 555,00 kr.

Pris v/6 beh.(499,- pr. gang) 2.994,00 kr.



Amager Trailrunners løbsliste

01-09-24	Ishus til Ishus 2024 - Skov & Trail	21K
22-09-24	Trails by Nordic - Amager Fælled	5K/10K15K
06-10-24	Trail på Klinten	5K/10K/21K
20-10-24	Trails by Nordic - Køge Marina	5K/10K15K
26-10-24	Helsingør Trail 2024	5K/15K/30K
09-11-24	Hareskovens 4 Årstiders Trailløb - Efterår	5K/10K/15K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



Julegåtur - 15 km

Torsdag den 5. december kl. 17.

Turen starter fra Kongedybs Allé 11 (hos Grethe) kl. 17 præcis og varer ca. 3½ time.

Kom og gå med - det er en hyggelig tur, med Lars Jensen som guide, igennem den juleudsmykkede by og retur. Grethe serverer kaffe, te og æbleskiver efter turen.

Husk at tage lidt proviant med til turen. Klubben giver en lille skarp til at varme sig på.

Turen gennemføres kun ved mindst 5 tilmeldte. Tilmeldingsliste ligger i klubben.





Motionsbingo

Søndag den 8. september 2024

Nyd en dejlig søndag i den efterårsklædte skov mens du får motion, socialt samvær og spænding. Tag familie og venner med.

Alt dette får du, når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

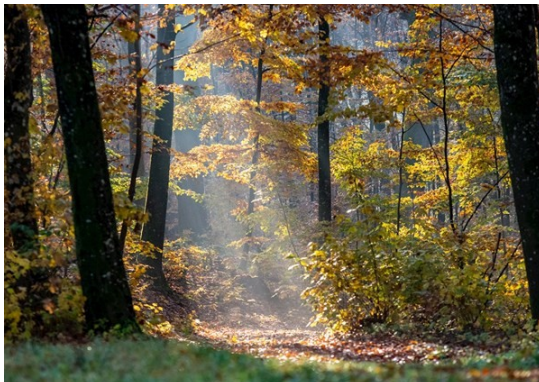
Der er start mellem kl.10 og 11.00
på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

Bingopladerne koster 40 kr. for 5 stk.
og kan kun købes ved start. Gerne på MobilePay.

Der er selvfølgelig præmier ved fuld plade.
Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig, har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Bestyrelsen



Stort & småt



Tillykke

70 år
Bente Brogaard 11. december

60 år
Bjarne Elholm 5. oktober
Henrik Christiansen 21. december

50 år
Anders L.H. Sørensen 15. oktober

40 år
Cecilie Schantz 14. oktober

Også et stort tillykke til dem, som jeg ingen data har på.



Klubbens politik angående billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, er at vi følger datatilsynets regler:

"Billeder, der som udgangspunkt kan offentliggøres uden samtykke er billeder optaget under en fritidsklub eller forenings udfoldelse af aktiviteter"

Ud fra ovenstående kan der være billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, som findes på Facebook, Instagram eller andre sociale medier.

Derudover kan billederne også bruges i klubbladet eller til artikler som promoverer klubben i forbindelse med løb som fx Lufthavnen Rundt. Disse billeder kan fx findes under DGI, lokalaviser eller lignende.

Der kan læses mere på: <https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne/vejledning/internet-medier-og-apps-/billeder-paa-internettet>

Blad:

Tekst og billeder sendes til Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til Charlotte Knudsen på cknudsen@motionsklubbenamager.dk

Blad 1 kommer primo maj
Blad 2 kommer primo september
Blad 3 kommer primo december

Næste klubblad udkommer primo december 2024. Deadline for næste blad er den 14. november 2024.

Husk at sende dit indlæg til på Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk

Følg med på klubbens hjemmeside www.motionsklubbenamager.dk

Vi er medlem af DGI, DFIF, DAF, og KFS.

Bestyrelsen

Formand:

Grethe Kristensen

Kongedybs Allé 11

2300 København S

Tlf.: 30 29 42 55

Mail: grethe.kristensen@webspeed.dk

Næstformand:

Annelise Larsen

Greisvej 1

2300 København S

Tlf.: 41 43 92 31

Mail: hetlund@hotmail.dk

Kasserer:

Birgit Hansen

Lyngborgvej 27

2770 Kastrup

Tlf.: 27 24 35 06

Mail: birgit1954@outlook.dk

Bestyrelse:

Bente Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Per Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 60 16 35 20

Mail: perb2300@hotmail.com

Hannibal Hass

Ungarnsgade 56, 1.

2300 København S

Tlf.: 24 23 73 97

Mail: susscrofa87@hotmail.com

Claus Larsen

Capellas Alle 34

2770 Kastrup

Tlf.: 28 86 81 96

Mail: mka_lob@proton.me

Træningstider

Løb og gang

Tirsdag og torsdag med opvarmning
kl. 17.50

Søndag kl. 10.00

Alle dage fra klubhuset på Amager
Strandvej 341 ved Kastrup Havn.

Gåture

tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl.
18.00.

Svømning

Onsdag kl. 14.00 til 15.30 i Korsvejens
skoles svømmehal i Kastrup.

Kun efter aftale med formanden.

Gymnastik

Onsdage ca. 23 lektioner,
starter den første onsdag i oktober,
slutter sidst i marts.

Der kan være nogle ændringer hvis TG
selv skal bruge salen til eksaminer.
Gymnastik er på Tårnby Gymnasium,
Tejn Allé i drengesalen.

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30
Brugerbetaling kr. 200,- + medlemskab.
Kontakt formanden for tilmelding.

Funktionel Outdoor

Hver tirsdag kl. 17.00. Kom frisk - Lise
og Karen underviser. Kører hele året.

Cykelfællesskab for seniorer 50+

Fælles cykeltur hver onsdag kl. 10.00
fra Sundby Idrætspark på Englandsvej.

Ris og ros m.m.

Klubben har en postkasse i klubhuset,
hvor vi meget gerne vil have forslag til
nye tiltag og ris og (helst) ros.



MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Træningstøj m.v.



Kan købes
- Hos Grethe
- Butik: Ama 'r Sport, Amagerbrogade 165
- Online: amagersport.dk



Vores nye
vinter/
overgangs
jakke.

Pris: 850,- kr.

Hænger i
klubben.

