

AKTIV FRITID NYKØBING F.

23 aktive tilbud i den nye sæson.



NYHED

Besøg os på hjemmesiden: aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

AKTIV FRITID NYKØBING F.



Cykelture i naturen.

Vær aktiv...

...med **AKTIV FRITID**

sæson 2024 - 2025

LÆS DET NYE PROGRAM.

NYHED

Indendørs Krolf

Mange aktive tilbud i den nye sæson.

Aktiv Fritid Nykøbing F. byder velkommen til sæson 2024 - 2025 med masser af aktiviteter og arrangementer på programmet.



Hvem kan deltage?

Hos Aktiv Fritid Nykøbing F. er alle fra hele Guldborgsund Kommune velkomne – alle, der har tid og lyst til aktiviteter i dagtimerne.

Kontingent

Kr. 200,- pr. person pr. år. Kontingentet opkræves i september måned. Derudover kan der forekomme ekstra betaling for visse aktiviteter.

Godt i gang

For at komme i gang møder du op på aktivitetsstedet, eller ringer til aktivitetslederen for yderligere oplysninger. Er du i tvivl, kan du ringe til bestyrelsen eller formand Leo Nielsen på tlf. 2482 0951 eller skrive til os på

aktivfritidnykf@gmail.com

AKTIV FRITID's bestyrelse i Nykøbing F.:



Leo Nielsen

Formand
Tlf. 2482 0951
leo-pot@outlook.dk



Birthe Lindberg

Sekretær
Tlf. 4268 0187
birthe.lindberg@hotmail.com



Lone Glenstrup

Næstformand
Tlf. 2990 8652
lone.glenstrup@gmail.com



Grethe Bech Andersen

Kasserer
Tlf. 2924 8578
gb8578@gmail.com



Søren Holm

Bestyrelsesmedlem
Tlf. 2082 8074
sholm@outlook.dk



Albert Pedersen

Suppleant
Tlf. 6171 8728
margitalbert@hotmail.com



Karl Erik Andersen

Suppleant
Tlf. 2021 4450
kebjorupg22@gmail.com



Læs mere om Aktiv Fritid Nykøbing F. på
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk - eller mød os på Facebook



Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk



Kort om Holdsport:

Holdsport er et program Aktiv Fritid abonnerer på, med følgende fordele:

- Vi kan registrere vores medlemmer på få minutter ved at indtaste navn, adresse, fødselsdag, mobil og mail.
- Vi kan fordele medlemmer i de respektive aktiviteter, så aktivitetsledere kan følge deres hold.
- Vi kan sende meddelelser ud til vores medlemmer via mail. Enten til alle eller til en enkel aktivitet.
- Vi administrerer vores hjemmeside via Holdsport.
- Vi kan samle et galleri på Holdsport. I kan selv sende fotos til Holdsport.

Holdsport opkræver kontingent som betales til Aktiv Fritids konto mod et gebyr på ca. 1%.

Kontingentopkrævning:

Det er altid en god ide at downloade Holdsports app på din mobil, så er du altid informeret.

Du får en opkrævning fra Holdsport, som betales til Aktiv Fritids konto.

Du skal betale med visa/dankort eller også med mobilepay, hvis det er blevet oprettet til den tid. Opkrævningen bliver sendt ultimo august til betaling 5. september. Vær opmærksom på hvis du ikke vil deltage i en aktivitet med egenbetaling. Så meld fra i god tid.

Vær også opmærksom på om du er tilmeldt betalingservice og ikke vil deltage mere. Så meld fra i god tid. Er der problemer kan du altid henvende dig til Grete eller Leo.

Vi i Aktiv Fritids bestyrelse er meget glade for Holdsport, da det er en stor administrativ lettelse.

God kamp derude og **bevæg dig for livet** i sociale sammenhold.



HUSK.... Hvis I skifter telefon eller E-mail adresse...

...så **HUSK**, at fortælle os det, så I stadig kan modtage vores informationer.

Vores hjemmeside er opdateret i DGI.





Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

AKTIVITETER

Arrangementer

2024 - 2025



JULEKONCERT 2024

Lørdag den 14. december 2024
kl. 11– 13. Nykøbing F. Hallen,
Hal 3.

Igen i år holdes julekoncerten i
Nykøbing F. Hallen, Hal 3.

Der serveres gløgg
og æbleskiver,
øl eller vand
som du ønsker.
Der er selvfølgelig
gratis adgang.

Vi glæder os til den sædvanlige gode
underholdning med

AKTIV FRITIDS SENIOR orkester
under ledelse af ny dirigent Michael
Melchior, som her vil forsøge at sæt-
te os i den rette stemning op til jul.



GENERALFORSAMLING

Info:

Årets generalforsamling
bliver på restaurant KIKKO,
Nykøbing F.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Efter generalforsamlingen vil der
være en lækker frokostbuffet.

Efterfølgende musik og dans
til orkesteret **Swing Roots**.

Dagen slutter kl. 17.00.

Fredag den 21. februar 2025
kl. 13.00

Pris: Generalforsamlingen er gratis.★

Buffet: Kr. 200,- pr. person

Tilmelding til buffet er nødvendig til

Grete, tlf. 2924 8578,

e-mail: gb8578@gmail.com

eller på www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Badminton

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:

Steen Carlberg

Tlf. 2130 4105

e-mail: steen@carlberg.net



Kom og spil badminton på det niveau, der
passer dig. Badminton er god motion og
det er både hyggeligt og sjovt at mødes
med andre i dette spil.

- Mandag kl. 12.30 - 16.30
- Ejegodhallen, Møllebakken 7, Nykøbing F.
- Sæson: 9. sept. 2024 - 14. april 2025
- Ekstrabetaling: Ingen.

Billard

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:

Ole Pedersen.

Tlf. 5485 2142

e-mail: apop@outlook.dk



Billard er et spændende spil, hvor det
handler om taktik med kø, bal og kegler
på det klassiske grønne filtbelagte bord.
Billard er for alle – såvel nybegyndere
som øvede.

- Mandag kl. 9.30 - 12.00
- Billardklubbens Hus, Nordre Ringvej 27
- Sæson: 2. sept. 2024 - 31. marts 2025
- Ekstrabetaling: Kr. 20 - pr. time.

Bordtennis

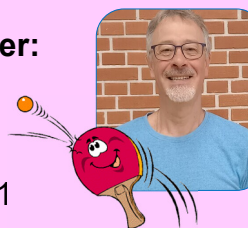
Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:

Finn Larsen,

Tlf. 3095 7071

e-mail: ryegade33@gmail.com



Bat, bold, net, bord og to eller fire spillere
– så er scenen sat til et godt spil bordten-
nis. Har du en Michael Maze i maven? Så
har du mulighed for, at afreagere med det
nye flyvske spil.

- Onsdag kl. 14.00 - 16.00
- Torebyhallen, Gl. Landevej 17, Toreby
- Sæson: 11. sept. 2024 – 23. april 2025
- Ekstrabetaling: Ingen.

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Bowling	Info:
Ansvarlig Aktivitetsleder:  <p>Lotte Aarslew-Jensen. Tlf. 9387 9204. e-mail: Ingen mail adresse.</p>	<p>Alle kan spille bowling. Og hvis du kan lide sjov aktivitet og hyggeligt samvær på samme tid, så er bowling noget for dig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirsdag kl. 13.00 - 15.00 • Bowlingcentret, Marielyst. • Marielyst Strandpark 1, 4873 Væggerløse • Sæson: 10. september 2024 - 8. april 2025 • Ekstrabetaling: Kr. 30,- m/egne sko-ellers kr. 40,-
Bowls	Info:
Ansvarlig Aktivitetsleder:  <p>Kurt Munk, Tlf. 2688 8603 e-mail: palle@post5.tele.dk</p>	<p>Er du til indendørs aktivitet i den kolde tid er du velkommen her. Alle kan deltage i denne populære aktivitet, nybegyndere som øvede. Vi spiller på 8 baner. Der er plads til 64 spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirsdage kl. 10.00-12.30 • Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F. • Sæson: 1. oktober 2024 – 25. marts 2025 • Ekstrabetaling: Ingen. Husk skiftesko.
Bridge	Info:
Ansvarlig Aktivitetsleder:  <p>Albert Pedersen, Tlf. 6171 8728 e-mail: margitalbert@hotmail.com</p>	<p>Bridge er et genialt og fascinerende kortspil, hvor du bliver udfordret på din fantasi, logiske sans, etik, samarbejdsevner, og selvdisciplin m.v. Så kan du spille kort, men ikke bridge, så åbner en ny utrolig verden sig for dig. Er du interesseret i at spille bridge eller være afløser, så ring til Albert. Vi har plads til 48 spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onsdag kl. 13.00-16.30. • Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F. • Sæson: 4. september 2024-2. april 2025. • Ekstrabetaling: Kr. 200,- pr. sæson.

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Svømning	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  <p>Tilmelding til: Lotte Jensen, Tlf.: 2214 5870. e-mail: nielsoglottejensen@gmail.com</p>	<p>Svømning er en rigtig dejlig og sund motionsform, som rigtig mange mennesker nyder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fredag kl. 11.00 – 12.30. • 2 hold: 11.00-11.45 og 11.45-12.30. • Sæson: 13. september 2024 - 13. december 2024. Ferie uge 42. • 10. januar 2025-11. april 2025. Ferie uge 7. • Svømmecenter Falster, Kringelborg Allé 3 • Ekstrabetaling: Kr. 300,- for en sæson (kr. 150 for efterår - kr. 150 for forår).
Tennis	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  <p>Tilmelding til Leif Videcrantz, tlf. 4063 1251 e-mail: leifv@privat.dk</p>	<p>Er en olympisk sport noget for dig? Så prøv en frisk fight på tennisbanen på dit eget niveau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle ugens hverdage kl. 7.30 - 14.00. • Tenniscentret, Kringelborg Allé 5. • Sæson: 16. september 2024 - 27. april 2025. • Ekstrabetaling: Kr. 10,- pr. time (for 4 spillere på banen).
Varmtvandsgymnastik	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  <p>Tilmelding til Søren Holm. Tlf. 20828074 e-mail: sholm@outlook.dk</p>	<p>Hvis skånsom motion du tænker på, du bare til vandgymnastik skal gå. Med god instruktør og det varme vand, så er der meget du atter kan. Du får rørt både sjæl og krop og humøret kommer helt i top.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandag kl. 9.00 - 12.00, • torsdag kl. 9 - 11 og fredag kl. 10 - 12. • Svømmecenter Falster, Kringelborg Allé 3. • 2024: 16. september -13. december. Ferie uge 42. • 2025: 6. januar - 4. april. Ferie uge 7. • Ekstrabetaling: Kr. 300,- pr. halvår.

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Skovtræning for kræftramte:	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder og kontaktperson tirsdag: Torsdag: Kirsten Østergaard von Essen Tlf. 4093 8591 e-mail: kirstenvonessen@gmail.com	I samarbejde med Genoptræningscentret og kommunens Foreningsbrobygger er der startet et motionshold for tidligere eller nuværende kræftramte personer, som træner hele året torsdag. Torsdag: kl. 15.15-16.45 • Indkørslen ved Middelaldercentret. • Ekstrabetaling: Ingen.
Standarddans og Les Lanciers	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Anne-Mette Hansen. Tlf. 3091 4903. e-mail: annemette4800@gmail.com	Har du/I lyst til at lære at eller få frisket dine/jeres danseskudskaber op, så kom og "DANS DIG GLAD" hver onsdag i vinterhalvåret 2024-2025. Vi danser i KIKKO's selskabslokaler, Vendsysselvej 3, Nykøbing F.. STANDARDANS: Nyt hold starter 18. september 2024 til 2. april 2025 kl. 13.00-14.00, hvor vi danser de almindelige standarddansen samt lidt cha-cha-cha. LES LANCIERS: Starter 18. september 2024 til 2. april 2025, kl. 15.15-16.45, hvor vi stille og roligt går de forskellige kvadriller igennem. Ekstrabetaling (Lokaleleje): • Standarddans kr. 100/200,- pr. person/ par pr. halvår. • Les Lanciers kr. 50/100 pr. person/par pr. halvår. Jeg glæder mig til at se jer alle.
Stavgang	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Lisbet Jensen. Tlf. 6199 5102 e-mail: lisbetgj@msn.com	Stavgang er effektiv motion uden kraftig belastning på knogler og led – og en storartet mulighed for dig, som vil motionere, men ikke ønsker at dyrke løb eller gymnastik. Der er ingen specielle krav til kondition, alder eller køn. • Tirsdag kl. 10.00 - 11.30 • Nykøbing F. - Hallen, Nr. Boulevard 4A • Sæson: 3. september 2024 - 24. juni 2025 • Ekstrabetaling: Ingen

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Cykelture	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Grete B. Andersen, Tlf. 2924 8578. e-mail: gb8578@gmail.com	Tag ud i det blå og nyd den danske natur – og det hyggelige fællesskab. • Torsdag kl. 9.00 • Nykøbing F. Hallen, Nr. Boulevard 4A. • Sæson: Slut 24. oktober 2024- start igen 20. marts 2025 til 30. oktober 2025. For seje ryttere kan der køres efterår og vinter uden leder og starte kl.9.30 • Ekstrabetaling: Ingen
Gymnastik	Info:
Ansvarlig Aktivitetsleder og instruktør:  Christian Jensen Tlf. 2247 1981 e-mail: marcha4800@gmail.com og Instruktører: Birgit Bonde Tlf.: 2346 3012 E-mail: birgit.bonde.46@hotmail.com	Mød positivt op og prøv øvelser med Redondo bolde, den brede elastik, samt noget nyt SMART træning der specielt er målrettet til hjernecellerne. • Onsdag kl. 9.00 - 10.00 • Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F. • 11. september 2024 -26. marts 2025. • Ekstrabetaling: Kr. 100,- for hele sæsonen.
Gåture	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Anna-Marie Volquartz Tlf. : 2366 6847 e-mail: ekholm@familie.tele.dk Frank Ekholm. Tlf.: 2164 7949	I samarbejde med Genoptræningscentret tilbyder vi gåture. • Torsdage kl. 10.00-12.00. • Hele året. Mødested er ved MoVe P-plads, overfor Vandrerhjemmet, Østre Alle 123, 4800 Nykøbing F. Ekstrabetaling: Ingen

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Krolf	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Kirsten Petersen. Tlf. 5057 0969 e-mail: kirstenmerete1502@hotmail.com	Krolf er en blanding af krocket og golf. Buerne fra krocket-spillet er smidt væk og erstattet af huller i græsplænen. Så er du til et hyggeligt spil – er det halvt krocket, halvt golf – og helt sjovt! <ul style="list-style-type: none"> • Mandag og torsdag kl. 9.15 - 12.00 • <i>Krolfbanerne ved Bakkehuset blok 5, Fjordbakken 79, 4800 Nykøbing F.</i> • <i>Sæson 2024: 1. april - 27. september 2024.</i> • <i>Sæson 2025: 7. april - 25. september 2025.</i> • <i>Ekstrabetaling: 10 kr. pr. gang inkl. kaffe og kage.</i>
Indendørs Krolf	Info:
Ansvarlig Aktivitetsleder  Kirsten Petersen. Tlf. 5057 0969 e-mail: kirstenmerete1502@hotmail.com	I samarbejde med Ældresagen starter vi igen i år indendørs Krolf, som minder om udendørs Krolf. Du skal selv medbringe kølle og kan låne en kugle i starten, som du senere kan købe. Mandag Kl. 12.00 - 15.00 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nykøbing Hallen Hal 1, 4800 Nyk. F.</i> • <i>Sæson: 7. oktober 2024 – 7. april 2025</i> • <i>Er du interesseret så mød op i Nykøbing hallen</i> • <i>Ekstrabetaling: Ingen.</i>
Orkester	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Michael Melchior Tlf. 2990 2167 e-mail: melchiormailen@gmail.com	Har du lyst til at spille musik, så kontakt gerne Michael Melchior for yderligere info eller kom forbi Sophieskolen i den kommende sæson, hver mandag fra kl. 16-18. Mandag kl. 16.00 - 18.00 <ul style="list-style-type: none"> • <i>SOPHIESKOLEN, Merkurs Plads 4, Nykøbing F.</i> • <i>Sæson: 12. august 2024 - 23. juni 2025</i> • <i>Ekstrabetaling: Ingen.</i>
Padel	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Bent Brund Tlf: 6012 6522 e-mail: bbrund@gmail.com	Padel er et spil der minder meget om Tennis eller squash, men er alligevel helt sit eget spil. Det er sjov og dejlig motion. <ul style="list-style-type: none"> • Mandage kl. 10.00 - 11.00 • <i>Sæson: Hele året.</i> • <i>Århusvej 19, 4800 Nykøbing F. Indgang fra Viborgvej.</i> • <i>Ekstrabetaling: Bane leje 100 kr. pr. time, deles mellem spillerne 10 – 20 kr. pr. Time</i>

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Petanque	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Leo Nielsen. Tlf: 2482 0951 e-mail: leo-pot@outlook.dk	Grus under fødderne og kamp om at placere sine egne spillekugler tættest på mål kuglen "grisen". Petanque er et fascinerende og klassisk spil, som ikke kræver de store fysiske udfoldelser. <ul style="list-style-type: none"> • Onsdag, fredag og søndag: kl. 10.00 – 12.00 • <i>Petanquebanerne bag NBK's hal, Vestensborg Alle 32..</i> • <i>Sæson: Hele året</i> • <i>Ekstrabetaling: 200,- kr. for hele året.</i>
Seniordans	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Elly Hansen. Tlf. 5081 5499 e-mail: ellyhansen.mail@gmail.com	Vi fortsætter samarbejdet med Toreby gymnastikforening. <ul style="list-style-type: none"> • Torsdag kl. 9.30-11.30. • <i>Toreby Hallen.</i> • <i>Sæson: 19. sept. 2024 – 27. marts 2025.</i> • <i>Ekstrabetaling: 300 kr. for en sæson til TSG.</i>
Seniorvolley	Info:
Ansvarlig aktivitetsleder:  Bøje Jørgensen. Tlf. 3020 2115 e-mail: bente2907@gmail.com	Seniorvolley kan spilles af både kvinder og mænd uanset boldspils erfaring. Du får rørt alle dine muskler og så er det sjovt. I år byder vi også velkommen til medlemmer fra TSG. <ul style="list-style-type: none"> • Mandag kl. 10.00 - 12.00 • <i>Ejegodhallen, Møllebakken 7, Nykøbing F.</i> • <i>Sæson: 9. september 2024 - 5. maj 2025</i> • <i>Ekstrabetaling: Ingen.</i>