



*Kom og vær med*

# Krop og Kultur

*foreningen der bevæger og bevarer dig!*



## Velkommen til en ny sæson 2021-2022

Foreningens formål er ved gymnastik og andet kulturelt virke at fremme den enkeltes og fællesskabets sundhed og trivsel

*Er du ny i Krop og Kultur, så er du velkommen til at møde op første gang og få en gratis prøvetime.*

***Ring på 28 12 92 64/Nina, hvis du har spørgsmål.***

***Du er medlem af Krop og Kultur så snart du har betalt kontingent.***

**Kontingent**  
**250 kr.**

# VIL DU GÅ DIG I FORM?

**Gå-hold om mandagen**

**Holdleder: Hanne Romlund**

Formålet kunne være at træne til hærvejsmarch eller pilgrimsmarch.

**Mandag kl. 16.30 til 18 i Viborgs natur**

**Træningen begynder i uge 36 og slutter i uge 15**

De første gange er mødestedet Strandparken ved Sønderød.  
Derefter arrangeres individuelle ture i omegnen med forskellige mødesteder.  
Turens længde er på cirka 8 km.

**Kontingent**  
**250 kr.**

## CYKELHOLD OM MANDAGEN

**Holdleder Flemming Lassen**

**NYHED**

# VIL DU VÆRE MED TIL AT FÅ MOTION VED HJÆLP AF DIN CYKEL?

Det er et udendørs motions-cykelhold. Det er ikke udelukkende målrettet mountainbikes, det er cykling i naturen på alle mulige cykler. Dvs. det er for alle. Ideen er at have socialt samvær i stedet for at spurte rundt alene.

**Vi mødes mandag kl. 18**

Udgangspunktet bliver parkeringspladsen på højskolen –  
foran spinninglokalet.

# RIGTIGE MÆND OG SEJE KVINDER

Kontingent  
1.200 kr.

## TRX-/Spinningshold om tirsdagen

Instruktør: Fysioterapeut Ann-Sofie Andie Bødker

**Tirsdag kl. 19 til 20 på Viborg Gymnastik- og Idrætshøjskole**

Træningen begynder i uge 36 og slutter i uge 16.

Holdet er for alle, der har lyst til at få pulsen op i hver sit eget tempo.

Instruktøren, Ann-Sofie, har stor erfaring med TRX-træning og Spinning. Ann-Sofie er uddannet fysioterapeut fra University College Lillebælt i 2017, og har haft flere forskellige instruktørjob.

# RYGHOLD OM TIRSDAGEN

Kontingent  
1.325 kr.  
pr. hold

Instruktører:

Fysioterapeuter Mette Pytlich og Lene Magaard

**Tirsdag 17.00—18.30 på Nordre skole—Gymnastiksal Vest**

Start i uge 36 og slut i uge 16.

Ingen gymnastik i skolernes ferier.

Rygholdet er til dig, der vil forebygge ryg-gener eller bare har lyst til god og intensiv træning. Efter en grundig opvarmning fortsætter vi med stabilitets- og styrketræning og har endvidere fokus på balance, kondition og holdning.

Hver time afsluttes med grundig udspænding.

Indholdet vil variere meget og vi benytter ofte små træningsredskaber.

# LIDT OM INSTRUKTØRERNE PÅ VORES RYGHOLD

Mette og Lene er begge fysioterapeuter. Mette er uddannet i 1983 og Lene i 1994. De har arbejdet i Krop og Kultur siden 2003.

De er uddannet i EFFEKT ved Birgitte Nymann i DGI. Desuden har de gennem årene deltaget i adskillige kurser indenfor yoga, pilates, dans, styrketræning, balancetræning, træning med redondo-bold og store bolde.

I kraft af deres arbejde som fysioterapeuter har de en bred og praktisk erfaring med træning. De har begge stor erfaring med holdtræning i både sygehus-, aftenskole- og privat regi.

**Kontingent  
500 kr.**

## RINGO OM TIRSDAGEN

**Deltager  
du også på  
seniorhøjskolen**

**250 kr.**

**Holdleder: Grethe Urban**

**Ringo-holdet spiller  
tirsdag kl. 15.30 til 16.30 i Kasernehallen i Viborg**

Start i uge 36 og slut i uge 16. Ingen træning i skolernes ferier.

Ringo er et fornøjeligt holdspil, som kvinder og mænd kan spille sammen.

Ringo har få og enkle regler. Ringo spilles på en volleyballbane med to luftfyldte gummiringe, som samtidig serves fra hver banehalvdel.

Ringo er også en konkurrencesport. Holdene fra regionens nabobyer møder hinanden til stævner tre til fire gange i løbet af sæsonen. Under stævnerne er der socialt samvær og lækker frokost.

Meld dig til ved Grethe Urban, **mobil 23 96 99 49** eller på **kropogkultur@gmail.com** – **OBS:** Vi skal minimum være 10 tilmeldte.



# FYRAFTENSGYMNASTIK OM ONSDAGEN

Kontingent  
1.050 kr.

Instruktør: Jette Vindum Bjerre

Holdet er for kvinder, der har lyst til sjov og effektiv træning.

Det drejer sig om let konditionstræning, træning af kropsbevidsthed, styrke og udholdenhed og en god gennemarbejdning af hele kroppens muskulatur.

De to hold, vi plejer at være, er slået sammen til et hold. Så tiden er:

**Onsdag på Nordre skole – Gymnastiksal Vest**  
**16.30 – 17.30**

Start i uge 36 og slut i uge 16. Ingen gymnastik i folkeskolernes ferier.

Kontingent  
1.600 kr.

# SENIORHØJSKOLE

FORMIDDAG

Instruktør: Sinna Maagaard – og flere frivillige

**Onsdag kl. 10 – 13 på Viborg Idrættshøjskole, Vinkelvej 32, 8800 Viborg**

Vi mødes igen den 1. september – bestyrelsen holder øje med evt. corona-restriktioner, så gældende retningslinjer altid bliver overholdt. Men vi satser på at vi kan gennemføre vores sædvanlige program, som er: **Fysisk træning, kaffe og brød, oplæg og debat. Fællesskab, samvær og fællessang er en del af dagen.** Et kulturudvalg planlægger den sociale time efter ønsker og forslag fra deltagerne.

Vær omklædt til kl. 10

**10.00 – 10.50:** Gymnastik i idrætshallen

**11.00 – 11.45:** Boldøvelser, cycling (= spinning), bowls, ringo, badminton, fitness og styrketræning – der er frit valg mellem de forskellige motionsformer

**11.45:** Kaffe og brød (*inkluderet i kontingentet*)

**12.00 – 13.00:** Foredrag/oplæg og socialt samvær

Start i uge 35 og slut i uge 16 – Ingen aktivitet i skolernes ferier.

# OM GYMNASTIKKEN OG SINNA

Sinna har igennem sin karriere inden for idrætten været træner, siden hun var 12 år. Det første hold for seniorer havde hun, da hun var 17 år. Hun har taget forskellige instruktør-uddannelser og løbende været på kursus i mange forskellige bevægelsesformer. Hun sætter musikken, bevægelsen og humøret sammen, så man bare ikke kan lade være med at bevæge sig. Undervisningen bliver tilrettelagt, så man uden erfaring inden for motion sagtens kan deltage.

## Målet med træningen er:

- At udfolde sig selv gennem øvelserne.
- At lære forskellige krospositioner, forbedre sin holdning og kroppsbevidsthed.
- At føle dybden i åndedrættet mens man laver øvelserne.
- At opleve balance mellem krop og sjæl.
- Stress-reducering
- Lindring af smerter.
- at balancere sygdomstilstande, blodtrykket, diabetes og kredsløbs problemer.

Motionen er for begge køn. Sinna arbejder for retten til bedre livskvalitet, hvilket man kan få gennem bevægelse.

**Kontingent**  
**1.050 kr.**

## RYGHOLD

**På Nordre Skole – Gymnastiksal Vest**

**Torsdag kl. 17.00 – 18.15**

**Instruktør: Fysioterapeut Lene Magaard**

Torsdags-rygholdet har samme indhold og er for samme målgruppe som tirsdags-rygholdet.

Start i uge 36 og slut i uge 16. Ingen aktivitet i skolernes ferier.

# VINTERBADNING

Ved Hald Sø

**Fredag kl. 15.45**

Har du blot en lille smule lyst til at prøve vinterbadning? Så kom til Skytteholmen og vær med fra september, da er vandet stadig varmt, og vi vænner os stille og roligt til, at det bliver koldere. Det kolde vand giver velvære og en god nattesøvn.

Tilmeld dig til Vita på tlf. **29 65 83 30** – det er gratis at deltage.

Start i uge 36 – ingen præcis slutdato

# GENERALFORSAMLING

OBS OBS OBS

Krop og Kultur holdt ikke generalforsamling i marts, som vi skulle have holdt iflg. vedtægterne på grund af corona-situationen.

Det betyder, at den generalforsamling, der skulle være holdt i marts, bliver holdt:

**Onsdag den 15. september 2021**

Der kommer nærmere besked på hjemmesiden, når tiden nærmer sig.

**Næste generalforsamling er planlagt til den 23. marts 2022.**

# ARRANGEMENTER

## FOREDRAG

Vi har en foredragsrække i tilslutning til senioridrætten om onsdagen på Gymnastik- og Idrætshøjskolen.

Vi satser på dagtimerne, der henvender sig til målgruppen 60+.

Alle er velkomne uanset, at man ikke har et fast medlemskab.

**Tidspunktet er onsdage fra kl. 11.45 – 13**

Pris for kaffe og brød ved de forskellige foredrag er **50 kr.**

(Seniorhøjskolens medlemmer har betalt via deres kontingent)

## CYKELTUR

**Lørdag den 28. august 2021 kl. 13**

har cyklistforbundet en cykeltur med udgangspunkt fra Sønæs.

Krop og Kultur står for opvarmningen til cykelturen, som slutter cirka kl. 14.





# UDFLUGT TIL SKOVTÅRNET PÅ SJÆLLAND

695  
kr.

Lørdag den 2. oktober 2021

## Skovtårnet og Holmegaard

**Afgang fra Eksercerpladsen i Viborg 6.30 – forventet hjemkomst kl. 19**  
**Prisen er baseret på minimum 40 deltagere.**

Undervejs får vi kaffe og rundstykke ved bussen, og når vi når frem til Rønnede, skal vi opleve Skovtårnet, som er en oplevelse i særklasse med et helt særligt og majestætisk syn ud over Sydsjælland. Skovtårnet er 45 meter højt og platformen i toppen ligger 135 meter over havets overflade. Dette gør det til det højest tilgængelige punkt på hele Sjælland.

Når man står på toppen, kan man se 25 km ud over det sydsjællandske landskab og kigger man nordpå i klart vejr, kan man faktisk se helt til Øresundsbroen, Turning Torso i Malmø og dele af den københavnske skyline.

Vi nyder vores frokostpakker i hyggelige omgivelser, inden vi kører det lille stykke vej til Holmegaard Værk, som blev indviet den 8. juni 2020. Her får vi virkelig stillet trangen til kunstarteramik, unikaglas og merchandise. Køb en souvenir til dig selv eller gaver til hele familien. Der sælges glas fra Holmegaard, keramik fra Kähler og udvalgte boligartikler fra Rosendahl Design Group. Du kan også besøge prøvesamlingen med over 40.000 glas. Derudover kan man købe bøger og plakater. I caféen er der mulighed for at købe sin eftermiddagskaffe.

Efter et spændende besøg fortsætter vi mod Viborg.



# JULEAFSLUTNING

Juleafslutning er individuel i december for de enkelte hold.

## JUL I NATUREN

**Lørdag den 20. november kl. 13 – 15.30**

For voksne med børn eller børnebørn  
er der julearrangement ved Naturskolen i Undallslund

Det er et samarbejde med Naturens Rige i Viborg Kommune. Der er guidede ture i skoven, pandekager over bål, leg og musik ved juletræet.

Dagen er gratis.

## NYTÅRSKUR

**Lørdag den 15. januar**

holder Krop og Kultur Nytårskur. I år bliver det ved Hald Naturskole. Hold øje med hjemmesiden.

## GENERATIONS DAG I 2022

**23. april fra kl. 10 til 12**

er der legedag for bedsteforældre med børnebørn i Børneskoven i Viborg.

Sæt kryds i kalenderen. Der kommer mere information senere. Det er i samarbejde med Naturens Rige/Viborg Kommune.

# REJSE TIL POLEN

1.995  
kr.

Turen til Polen blev aflyst sidste år.

Nu er der et nyt forsøg og en ny dato:

**Senior Velvære 3/1-7/1. 2022**

Vi får selskab af Sport på Tværs fra Stoholm. Sørens Rejser arrangerer turen og står for opkrævning og rejsebeviser.

Se mere om turen på Krop og Kulturs hjemmeside.

På hjemmesiden er der program og tilmeldingsblanketter.

# LANDSSTÆVNE

TJEK HJEMMESIDEN

I 2022 er der igen Landsstævne. Det er fra den **30. juni til den 3. juli i Svendborg.**

Tilmeldingen begynder i efteråret 2021.

Hold øje med både DGI's hjemmeside og vores egen.

Vi håber, at vi kan arrangere et eller andet i Krop og Kulturs til fælles bedste.

Følg altid med på **kropogkultur.dk** og få nyt fra **kropogkultur@gmail.com** om sæsonens arrangementer.

Vi glæder os til at se dig!

**Se mere info på [kropogkultur.dk](http://kropogkultur.dk) om sæsonens arrangementer**

# BESTYRELSE



## **FORMAND**

**Vita Schjøtler**

Sønderhedevej 5, Vinkel  
8800 Viborg  
2965 8330  
vitavinkel@hotmail.com



## **NÆSTFORMAND**

**Bodil Bredgaard**

Spurvevej 19  
8800 Viborg  
4218 2392  
frulynge@yahoo.dk



## **Flemming Lassen**

Stensigvej 11  
8831 Løgstrup  
4054 1881  
chafle@newmail.dk



## **Inger Hermann**

Åbrinken 7  
8832 Skals  
2195 4806  
ingerhermann@hotmail.com



## **Jytte D. Kristensen**

Vesterled 12  
8832 Skals  
2099 2859  
Jytte.kristensen@hotmail.com



## **FORRETNINGSFØRER**

**Nina E. Hansen**

2812 9264  
kropogkultur@gmail.com

Tilmelding og kontingent



## **INSTRUKTØRER**

**Ann-Sofie Andie Bødker**

Sofie-b@hotmail.com  
2961 4515



## **Hanne Romlund**

hromlund@me.com  
5168 4445



## **Lene Magaard**

smedmagaard@mail.dk  
2262 9693



## **Mette Pytlich**

mette@pytlich.dk  
2442 3036



## **Sinna Maagaard**

sinna.maagaard@gmail.com  
29 28 58 52



## **Jette Vindum Bjerre**

21 12 53 33

Betal kontingent på konto

**7831-0001665018**

(Jyske Bank Viborg)

– og du er tilmeldt.

Betaling inden 15.10.2021