



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 EFJEKT 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 kunstkeramik, 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 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

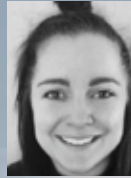


FORRETNINGSFØRER

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