

Åbent Aktivitets- og Træningscenter Bøgevangen 1, 4960 Holeby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Vil du høre nærmere om introduktion, eller har du spørgsmål om Åbent Aktivitets- og Træningscenter, kontakt frivillighedskoordinatør Pernille Volmer på telefon: 29 35 47 95 eller pevol@lolland.dk

OBS: Træningssal er åbent for selvtræning alle ugens dage 7-22, med undtagelse af hold og rengøring -se plan

Aktivitetsplan maj 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Onsdag den 1.: 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal Stoleyoga – Godt for krop og sind Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
Torsdag den 2.: 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-14.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning Vores hobby (Tag din yndlingshobby med) Kortspil Motion omkring en stol og socialt samvær Reparations og It-værkstedet er åbent	Selvtrænere Rita Bente H. Bente, Birthe og Margit Preben, Arne, Egon mm.
Fredag den 3. 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 09.00-15.00	Hjerterne i Holeby Indkøb i Næstved Storcenter– se opslag	Ib og Leif
Mandag den 6.: Uge 19 	Kl. 08.30-10.30 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 14.00-14.30	Hjerterne i Holeby  Gå dig glad i naturen Linedance med Lise – Bare kom Kortspil Socialt samvær (Kaffe og kage 20,-)	Ib og Leif Betty og Jette Lise, Anette Bente Randi
Tirsdag den 7.: 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning Pulsen op -bare mød op træ/akt sal Motion omkring en stol Socialt samvær (Kaffe og kage 20,-) Skal vi drikke kaffen ved Svanesøen?	Selvtrænere Leif C. Bente og Birthe Birthe og Annelise
Onsdag den 8.: 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal Stoleyoga – Godt for krop og sind Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
Torsdag den 9.:		Kristi himmelfartsdag	
Fredag den 10.:	Kl. 08.30-10.00 Kl. 09.00-15.00	Hjerterne i Holeby  På tur med kultur- se opslag i center (Muligvis ikke i hele tidsrummet)	Ib og Leif
Mandag den 13.: Uge 20 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.30-14.00 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00	Hjerterne i Holeby  Gå dig glad i naturen Generationer på tværs m. 6. kl. Holeby skole Linedance med Lise – I TRÆNINGSSAL Kortspil og socialt samvær i små mødelokaler	Ib og Leif Betty og Jette Gurli, Bent, Arne, Rita mf. Lise og Anette Bente, Randi
Tirsdag den 14.: 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 13.00-15.00	Morgentræning Pulsen op -bare mød op i træ/ akt. Sal. Indkøb i Maribo- HUSK at tilmelde dig i center Motion omkring en stol og socialt samvær	Selvtrænere Leif C. Bente og Birthe
Onsdag den 15.:	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 14.00-14.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal Stoleyoga – Godt for krop og sind Underholdning v. Musikskolens KOL - kor Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Helle og Alice Villy

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Torsdag den 16.: 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-14.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00 Kl. 13.30-15.00	Træning i træningssal – bare kom Vores hobby (Tag din yndlingshobby med) Kortspil Motion omkring en stol i træningssalen Reparations og It-værkstedet er åbent Socialt samvær (kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Rita Bente H. Bente og Birthe Preben, Arne, Henning mm. Margit
Fredag den 17.: 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 10.00-15.00	Hjerterne i Holeby Tøsetur til Marielyst – se plan på opslag	Ib og Leif
Mandag den 20.: Uge 21		2. Pinsedag	
Tirsdag den 21.: 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning Pulsen op – bare mød op i træ. og akt. sal Indkøb i Coma Tilmeld på tavlen i centret Motion omkring en stol i træningssalen. Socialt samvær (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Leif C. Bente og Birthe Birthe og Annelise
Onsdag den 22.: 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal Stoleyoga – Godt for krop og sind Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
Torsdag den 23.:	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Træning i træningssal – bare kom Formiddag med sang og musik v. Per & Alice Kortspil Motion omkring en stol i træningssalen Socialt samvær (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Per, Alice og Helle Bente H. Bente P. og Birthe Margit
Fredag den 24.: 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 12.00-14.30	Hjerterne i Holeby ♡ FREDAGSBAR m. Fællesspisning og fællessang – se opslag i center og tilmeld	Ib og Leif
Mandag den 27.: Uge 22 	Kl. 08.30-10.30 Kl. 10.00-12.00 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00	Hjerterne i Holeby MOTIONS BANKO – Se opslag Linedance med Lise – Bare mød op Kortspil og socialt samvær (kaffe og kage 20,-)	Ib og Leif Bente og Linda Lise og Anette Bente/ Randi
Tirsdag den 28.:  	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 12.00-12.30 Kl. 13.00-15.00	Morgentræning Pulsen op – bare mød op i træ. og akt. sal Indkøb i Maribo Tilmeld på tavlen i centret Motion omkring en stol i træningssalen. BANKO med efterfølgende kaffe og kage	Selvtrænere Leif C. Bente og Birthe Randi, Arne, Bente, og Rita
Onsdag den 29.: 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal Stoleyoga – Godt for krop og sind Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
Torsdag den 30.:	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-14.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00 Kl. 13.30-15.00	Træning i træningssal – bare kom Vores hobby (Tag din yndlingshobby med) Kortspil Motion omkring en stol i træningssalen Reparations og It-værkstedet er åbent Socialt samvær (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Rita Bente H. Bente P. og Birthe Preben, Arne, Henning mm. Margit
Fredag den 31.:	Kl. 08.30-10.00 Kl. 10.00-14.00	Hjerterne i Holeby ♡ På tur til SÆRLIGE STEDER- se opslag	Ib og Leif