



# GÅ I GANG

Efteråret 2023 – Foråret 2024



**VIBORG**  
KOMMUNE



# GÅ I GANG

Efteråret 2023 – Foråret 2024

## **Der er masser at GÅ I GANG med ...også for dig.**

Med GÅ I GANG gør vi det nemt at komme ud at røre sig. Her i programmet har vi samlet et bredt udvalg af aktiviteter, som alle tager hensyn til deltagerens fysiske formåen. Det sociale samvær omkring aktiviteterne prioriteres højt.

Aktiviteterne i folderen er geografisk opdelt, så du nemt kan finde de GÅ I GANG aktiviteter, som foregår i dit lokalområde. Du er selvfølgelig også velkommen til at deltage i aktiviteter udenfor dit lokalområde.

Vi har igen i år lavet en udvidet elektronisk version af GÅ I GANG. Her kan du finde lidt flere informationer omkring de enkelte aktiviteter. Send gerne linket videre til inspiration i dit netværk.

Læs: [sundhedscenter.viborg.dk/Gaa-I-Gang](https://sundhedscenter.viborg.dk/Gaa-I-Gang)

Kommer du til at mangle fysiske foldere, er du meget velkommen til at henvende dig i Sundhedscenter Viborg eller i den lokale sundhedsatellit. Kontakt: Tlf.: 87 87 60 40, Mail: [sundhedscenter@viborg.dk](mailto:sundhedscenter@viborg.dk). Vel mødt til sjove og sundhedsfremmende aktiviteter – inde og ude.

**GÅ I GANG** er et samarbejde mellem de lokale afdelinger af Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Dansk Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), Cyklistforbundet, Fysioterapi-Netværk Viborg og Viborg Kommune.

# GÅ I GANG VIBORG KOMMUNE

Du er velkommen til at kontakte styregruppen for GÅ I GANG VIBORG KOMMUNE, som består af lokale repræsentanter fra:

## **Cyklistforbundet**

[www.cyklistforbundet.dk](http://www.cyklistforbundet.dk)

Rie Christiansen . . . . .20 73 95 08 . . . . . [rie.amc@gmail.com](mailto:rie.amc@gmail.com)

## **Danmarks Lungeforening**

[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

Willy Jørgensen . . . . .23 61 56 70 . . . . [willyjrgensen@yahoo.dk](mailto:willyjrgensen@yahoo.dk)

## **Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger**

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

Kis Østergaard . . . . .25 89 16 17 . . . . . [kisoes84@gmail.com](mailto:kisoes84@gmail.com)

## **Diabetesforeningen**

[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

Lone Würtz Mogensen . . . . .40 82 28 14 . . . . . [lonewm@hotmail.com](mailto:lonewm@hotmail.com)

## **Gigtforeningen**

[www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

Britta Jarly . . . . .60 70 98 80 . . . . . [britta@jarly.dk](mailto:britta@jarly.dk)

## **Hjerteforeningen**

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

Anne Dorte Jespersen . . 22 42 58 49 . . [annelillemannjespersen@gmail.com](mailto:annelillemannjespersen@gmail.com)

## **Kræftens Bekæmpelse**

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

Anne Marie Hjort . . . . .23 26 58 71 . . . . [hjortnielsen@youmail.dk](mailto:hjortnielsen@youmail.dk)

## **Fysioterapi-Netværk Viborg**

Karin Sigaard . . . . .21 47 93 87 . . . . . [ks@benefit.dk](mailto:ks@benefit.dk)

## **Viborg Kommune**

[sundhedscenter.viborg.dk](http://sundhedscenter.viborg.dk)

Anne-Grethe Nielsen . . . . .23 64 62 78 . . . . . [agn@viborg.dk](mailto:agn@viborg.dk)



VIBORG  
KOMMUNE



# Sundhedssatellitter

Viborg Kommune har sundhedssatellitter i 5 lokalområder.

I sundhedssatellitterne udbydes der forskellige sundhedsfremmende og forebyggende tilbud for borgerne i områderne.

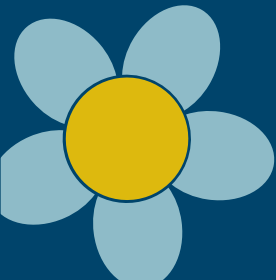
Vi ønsker at samskabe med borgere, foreninger og institutioner om sundhedsfremme og forebyggelse.

[sundhedscenter.viborg.dk](http://sundhedscenter.viborg.dk)



## Tilbud i sundhedssatellitterne:

- I sundhedssatellitterne kan man bl.a. booke en livsstilssamtale, ryggestopsamtale, alkoholsamtale, hjælp til at igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter og projekter i lokalområdet samt deltage i enkeltstående events med fokus på forebyggelse og sundhedsfremme.
- Alle tilbuddene er gratis for borgere i Viborg Kommune og er til alle borgere i satellitbyen og de omkringliggende byer.
- I sundhedssatellitterne samarbejder vi med foreninger, virksomheder, sundhedspleje og andre kommunale instanser.



sundhedscenter  
**VIBORG**



Foredrag  
med  
**Anette  
Prehn**

# Hjernesmarke vaneændringer

Anette er sociolog, underviser, forfatter og en af Danmarks mest populære foredragsholder. Anette giver dig et engageret og et "skævt" foredrag om hjernens spilleregler ud fra et sundhedsfagligt og pædagogisk perspektiv, som du kan bruge i din hverdag.

**Dato: 7/11 – 2023**

**Tid: 19.00 - 21.00**

**Early-Bird pris fra d. 19/6 – 30/6: 95 kr.**

Herefter stiger prisen til 130 kr.

Foredraget afholdes i samarbejde med **Sundhedscenter Viborg**



Scan QR koden eller gå ind på  
[www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)  
for tilmelding

sundhedscenter  
**VIBORG**  **LOF**



Foredrag  
med  
**Claus  
Holm**

## Mit livs opskrift

Kom og hør Claus Holm, med masser af grin, personlige anekdoter og en hudløs ærlig fortælling hvor hele følelsesregistret kommer i spil. Han vil fortælle om bogen "Sund livsglæde - Mit livs vigtigste opskrift". En personlig fortælling om vægttab, opskrifter mm.

**Dato: 14/03 – 2024**

**Early-Bird pris fra d. 19/6 – 30/6: 95 kr.**

Herefter stiger prisen til 130 kr.

Foredraget afholdes i samarbejde med **Sundhedscenter Viborg**



Scan QR koden eller gå ind på  
[www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)  
for tilmelding

sundhedscenter  
**VIBORG** **LOF**



Frivilligt arbejde giver  
mental sundhed og  
fællesskaber



### Har du lyst til at gøre en forskel for nogle ældre borgere?

Du kan blive cykelpilot, frivillig i udeliv, instruktør ved et motionshold, hjælpe ved stolegymnastik, gåture, trivselspilot, events og meget andet. Du må også meget gerne byde ind med egne idéer og interesser. Tidsforbruget bestemmer du selv.

### Lyder det som noget for dig? Og har du lyst til at høre mere?

– så kontakt:

#### **Anne-Grethe Nielsen**

Frivillighedskoordinator i Sundhed og Omsorg

Viborg Kommune

Tlf: 23 64 62 78

Mail: [agn@viborg.dk](mailto:agn@viborg.dk)



Seniorfolkemødet er en årlig begivenhed under Snapstinget. Her kan du opleve debatter, kulturelle-, sociale- og fysiske aktiviteter i øjenhøjde af seniorer og for seniorer. Det er et samskabelseskoncept mellem foreninger, borgere, civilsamfundet og kommunale aktører. KOM og vær med!



## Hvorfor er gåture og mere bevægelse i naturen godt for os?

Gåture er ikke kun for en bestemt gruppe ældre borgere. Gåture kan mere end de fleste tror, og det gode ved dem er, at vi alle kan være med – uanset kondition, køn og alder. Når vi alle skal bevæge os fra A til B i løbet af en dag, kan vi med stor fordel gøre det gående og gerne i naturen. Der er nemlig meget at hente for hele din krop og psyke.

### Hjernen

Når du går, dannes der nye hjerneceller, og områderne i hjernen bliver bedre til at kommunikere med hinanden. Kreativiteten får også et løft. Faktisk viser forskning, at kreativiteten stiger med op til 60%, mens man går, sammenlignet med at sidde ned – og det gælder både gang inde og ude.

### Hjertet

Ved regelmæssige gåture stimuleres kredsløbet og musklerne. Blodtrykket og kolesteroltallet falder, hjertet bliver stærkere og kan dermed bedre forebygge hjertekarsygdomme. Derudover tyder det på, at vi er mere fysisk aktive, når vi er ude end inde, hvilket er positivt for vores kondition og kredsløb.

### Vægt

Du kan tabe dig ved at gå, da kroppen primært forbrænder fedt undervejs. Derfor tærer energien til gåturen primært på fedtdepoterne og ikke kulhydratdepoterne, hvilket er fordelagtigt for følelsen af sult og dermed risikoen for at ryge i køleskabet, når du kommer hjem. Forbrændingen af fedt trigger nemlig ikke følelsen af sult i samme omfang, som når kulhydratdepoterne leverer energien.

### Led

Når du går i stedet for at løbe, belaster du kroppen mindre. Når du går, har du altid en fod i jorden, så du slipper helt for, at fødderne 'svæver' over jorden og lander hårdt på underlaget, hvilket er belastende for kroppen.

### Knogler

Gåture i rask tempo og i kuperet terræn udenfor er fordelagtigt for knoglestyrken. Især når du går ned ad bakke, bliver der sendt kraftige stød gennem benene, hvilket har vist sig at stimulere styrken i knoglerne ekstra meget. Forskning viser bl.a., at risikoen for knogleskørhed i hoften daler med op til 40%, hvis du går flittigt.

### Psyke

Gåturen er god for vores psyke. Ved gang ændres hjernens kemi – du bliver gladere og bedre rustet til dagens udfordringer. Forskningen peger på, at gåture i det fri kan beskytte mod depression, og at ophold i naturen har positiv betydning for humøret, følelsen af overskud, velværet og selvilliden. Naturen er lige udenfor døren, den er altid åben og der er plads til os alle året rundt.

### Fællesskab

Naturen er god for individet, men synes også at understøtte fællesskabet og social integration. Social integration, der er den enkeltstående og mest afgørende faktor for om vi mennesker lever et langt liv<sup>1</sup>. Naturen rummer unikke muligheder for aktivitet, ro og samvær på tværs og i forskningen fremhæves det, at naturen kan betragtes som et uformelt sted med stor fleksibilitet, der er rammesættende for fællesskab og dannelse af nye relationer. Naturen har således en positiv betydning for fællesskabet<sup>2</sup>.

**Så vær frisk og Gå I Gang med Gåture i naturen i Viborg kommune**  
Når man bliver ved at gå, så går det nok.

*Filosof: Søren Kierkegaard*

\*1 <https://psykologeridanmark.dk/2018/08/faellesskaber/>

\*2 <https://friluftsradet.dk/nyheder/ny-undersoegelse-natur-friluftsliv-sundhedsindsatsen>



# LÆR AT TACKLE

Lær at tackle- kurserne er gratis tilbud til dig, som ønsker at leve bedre og mere aktivt med langvarige helbredsproblemer. På kurserne møder du andre i samme situation som du selv, og du kommer til at arbejde med forskellige redskaber til at håndtere hverdagens udfordringer. Kurserne ledes af frivillige instruktører, som selv har kroniske eller langvarige helbredsproblemer.

**Lær At Tackle – hverdagen som pårørende**

**Lær At Tackle – kroniske smerter**

**Lær At Tackle – angst og depression**

Se tidspunkt for Lær At Tackle på: [sundhedscenter.viborg.dk](https://sundhedscenter.viborg.dk)

## **Tilmelding er nødvendig og skal ske til:**

Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg

Telefon: 8787 6082

E-mail: [bdal@viborg.dk](mailto:bdal@viborg.dk)

[sundhedscenter.viborg.dk](https://sundhedscenter.viborg.dk)



# FYSIOTERAPI

- Aktivitet:** Træn for at forbedre dit funktionsniveau. Du kan træne i hyggeligt samvær med andre på et hold - hos en fysioterapeut med fokus på dit behov og med den intensitet, der passer til dig.
- Målgruppe:** Dig, der har lyst til træning under vejledning af en fysioterapeut. Alle er velkomne.
- Deltagerpris:** Kontakt fysioterapi klinikken og forhør dig om muligheder, tidspunkter og priser.  
**Du kan træne med eller uden lægehenvi-  
sning.**
- Arrangør:** Fysioterapi-Netværk Viborg er et netværk af praktiserende fysioterapiklinikker fordelt over hele Viborg kommune.

## Gudenådalens Fysioterapi

Østergade 44  
8850 Bjerringbro  
Tlf: 86 68 02 12  
Mail: aafys@aafys.dk

## Ørum Fysioterapi & Træningscenter

Østergade 32B  
8830 Tjele  
Tlf: 86 65 29 19  
Mail: info@orumfys.dk

## BeneFiT Karup

Bredgade 1  
7470 Karup J.  
Tlf: 97 10 12 68  
Mail: karup@benefit.dk

## BeneFiT Viborg

Marsk Stigs Vej 2C  
8800 Viborg  
Tlf: 87 50 01 04  
Mail: viborg@benefit.dk

## ProTreatment Viborg

Vesterbrogade 8, 3. th.  
8800 Viborg  
Tlf: 86 62 29 79  
Mail: [viborg@protreatment.dk](mailto:viborg@protreatment.dk)

## FysioDanmark Viborg

Birkegaarden, Gravene 28G  
8800 Viborg  
Tlf: 86 62 22 54  
Mail: [info@fysiodanmark-viborg.dk](mailto:info@fysiodanmark-viborg.dk)

## BeneFiT Møldrup

Nørregade 15  
9623 Møldrup  
Tlf: 86 47 78 77  
Mail: [moeldrup@benefit.dk](mailto:moeldrup@benefit.dk)

## Aalestrup Fysioterapi

Jernbanegade 2A  
9620 Aalestrup  
Tlf: 98 64 22 27 / mail:  
[aalestrupfys@mail.dk](mailto:aalestrupfys@mail.dk)

## Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse er en forening, som arbejder for, at færre får kræft, at flere overlever kræft samt at sikre bedre liv med og efter kræft.

I Kræftens Bekæmpelse har vi en lang række indsatsområder, der omfatter forskning, uddannelse, oplysning, forebyggelse og patient- og pårørendestøtte. Derudover arbejder vi med kræftpolitiske initiativer både på lokalt og nationalt plan. Læs gerne mere om Kræftens Bekæmpelse på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk).

GÅMED, som er gåture for alle, der har eller har haft kræft, er ét af vores mange lokale initiativer i Kræftens Bekæmpelse.

Motion er nemlig godt for både krop og sind, også når du har eller har haft kræft. At få sig rørt, og gerne sammen med andre, giver energi, bedre humør og styrker kroppen. Det gælder uanset hvor meget eller lidt, du er vant til at bevæge dig.

I en hverdag med kræft er der både gode og dårlige dage, hvor energien svinger. Derfor kan det være svært at lægge en fast plan for bevægelse og motion. Mærk efter og sæt dine forventninger efter dagsformen. Det kan du gøre ved at have forskellige aktiviteter til gode og til dårlige dage.

Uanset dagsformen er du altid velkommen i GÅMED eller Gå I Gang gågruppen – her er plads til alle, og motion og fællesskab går hånd i hånd.

Der er også mange andre gode lokale tilbud i Kræftens Bekæmpelse i Viborg: Åben Cafe, senfølger-netværk, mandegrupper og en kunstgruppe.

Kontakt Lone Maagaard på tlf. 20 24 23 49 eller mail: [lonemaagaard@gmail.com](mailto:lonemaagaard@gmail.com) for at høre mere.

Kræftrådgivningen i Viborg holder til på Toldboden 1, 2. sal 8800 Viborg (Sundhedscenter)

Her er der mulighed for gratis rådgivning efter aftale på tlf. 70 20 26 69 eller [viborg@cancer.dk](mailto:viborg@cancer.dk)

 Kræftens Bekæmpelse

## Lungeforeningen

Lungeforeningen er en patientforening, der arbejder for at forbedre lungesundheden og livskvaliteten for mennesker med lungesygdomme og deres pårørende. Vi ønsker at skabe oplysning, støtte og fællesskab for alle berørte af lungesygdomme.

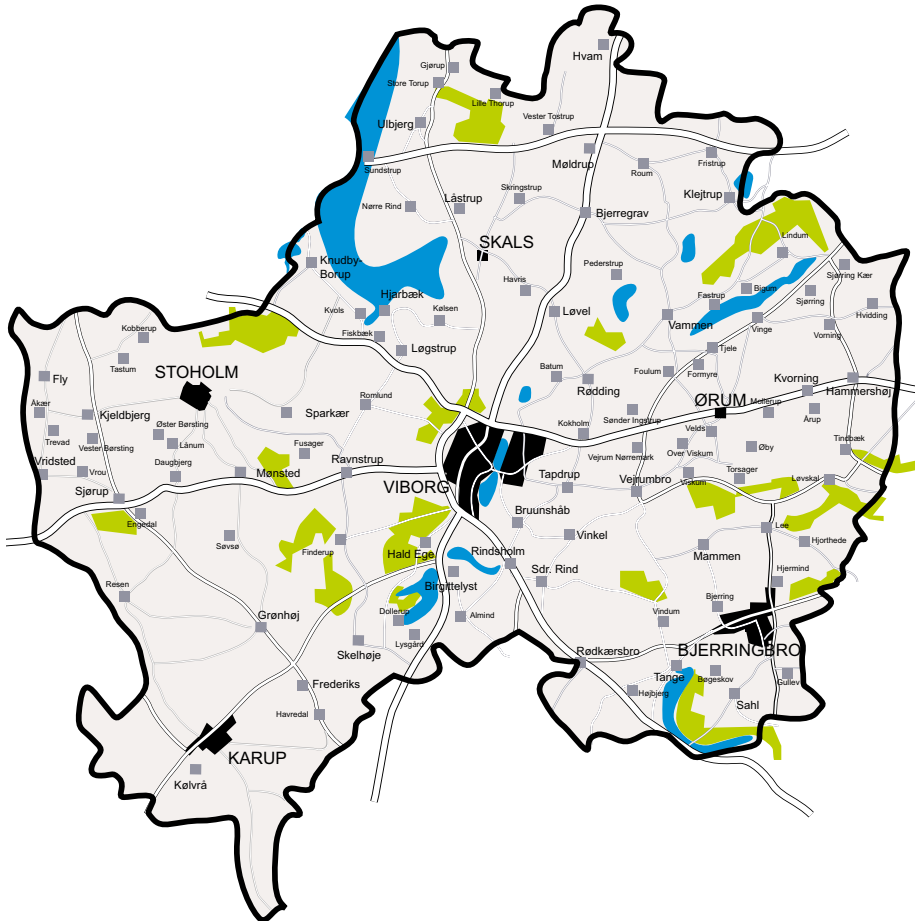
Vi har en aktiv og engageret lokalafdeling i Viborg-Skive, der er brænder for at støtte og oplyse mennesker i dette område. Vores lokalafdeling arrangerer regelmæssige møder, arrangementer og aktiviteter, hvor du kan møde ligesindede og dele erfaringer og viden om lungesundhed. Derudover kan du også blive en del af vores træningshold, lungekor eller spille/strikke-hold.

Kontakt Lokalafdelingen formand Mona Vistisen på mail [mona\\_vistisen@msn.com](mailto:mona_vistisen@msn.com) og hør mere om tilbuddene i dit område.

**Lungeforeningen**  
Sundere lunger livet igennem



# Kort over Viborg Kommune



# I følgende byer tilbydes Gå I Gang aktiviteter



Klik på din by

---

## Aktiviteter

Bjerringbro .....	16
Bruunshåb-Tapdrup .....	32
Finderup .....	34
Frederiks .....	36
Karup .....	38
Kjeldbjerg .....	46
Kvorning .....	48
Løgstrup .....	50
Løvel .....	54
Møldrups .....	58
Mønsted .....	60
Rødding .....	62
Rødkærsbro .....	64
Skals .....	68
Sparkær .....	72
Stoholm .....	76
Ulbjerg .....	84
Vammen .....	88
Viborg .....	92
Ørum .....	160



## Aktiviteter

Bevæg dig for livet, sommer - udendørs træning .....	17
Bevæg dig for livet, vinter - udendørs træning.....	18
Bowls - indendørs kuglespil .....	19
Fælles sang .....	20
GLA:D – træning mod slidgigt i hofter og knæ.....	21
Gymnastik .....	22
Gåturshold mandag, tirsdag og onsdag.....	23
Kroket.....	24
Krolf.....	25
Petanque .....	26
Samspil.....	27
Seniorgymnastik.....	28
Varmtvandsgymnastik.....	29
Yoga – for alle.....	30



## Bevæg dig for livet, sommer - udendørs træning

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** BIF - Bjerringbro Gymnastikforening

**Sted:** Fiskehytten v/ Tange sø  
**Gade:** Bjerringbrovej 54, Tange  
**By:** 8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Onsdage kl. 10.00 - 12.00  
April, maj & juni

**Instruktør:** Marianne Asp                      Tlf: 60 51 13 87

**Målgruppe:** Alle, der har tid og lyst, kan være med uanset små skavanker mv.  
Har du problemer med at komme frem, ring tlf. 60 51 13 87 og vi finder en afhentningsordning.

**Formål:** Den ugentlige træning skal give forståelse for, hvad der sker i hele vores krop, når vi ældes.  
Vi vil styrke det fysiske velvære samt give en saltvandsindsprøjtning til livsglæden.

Socialt samvær vægtes højt.  
Dagen sluttes af med kaffe.

**Deltagerantal:** Ubegrænset

**Deltagerpris:** 400 kr.

**Tilmelding:** [www.bif-gymnastik.dk](http://www.bif-gymnastik.dk)  
Hjemmesiden under: Seniorer Bevæg dig for livet.

**Andet:** Bevæg dig for livet er for alle, også selvom du ikke tidligere har dyrket motion.

## Bevæg dig for livet, vinter - udendørs træning

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	BIF - Bjerringbro Gymnastikforening	
<b>Sted:</b>	Bjerringbro Idrætspark Hal 2	
<b>Gade:</b>	Vestre Ringvej 7	
<b>By:</b>	8850 Bjerringbro	
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdage kl. 10.00-12.00. September - ultimo marts.	
<b>Instruktør:</b>	Marianne Asp	Tlf: 60 51 13 87
<b>Målgruppe:</b>	Alle, der har tid og lyst, kan være med uanset små skavanker mv. Har du problemer med at komme frem ring tlf: 60 51 13 87 og vi finder en afhentningsordning.	
<b>Formål:</b>	Den ugentlige træning skal give forståelse for, hvad der sker i hele vores krop, når vi ældes. Vi vil styrke det fysiske velvære samt give en saltvandsindsprøjtning til livsglæden.  Socialt samvær vægtes højt. Dagen sluttet af med kaffe.	
<b>Deltagerantal:</b>	Ubegrænset.	
<b>Deltagerpris:</b>	650 kr.	
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://www.bif-gymnastik.dk">www.bif-gymnastik.dk</a> Hjemmesiden under: Seniorer Bevæg dig for livet.	
<b>Andet:</b>	Bevæg dig for livet er for alle, også selvom du ikke tidligere har dyrket motion.	

---

## Bowls - indendørs kuglespil

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Ældre Sagen, Bjerringbro

**Sted:** Bjerringbro Idræts- og Kulturcenter  
**Gade:** Vestre Ringvej 7  
**By:** 8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Onsdage kl. 10.00 - 12.00

**Instruktør:** Eivind Thulstrup      Tlf: 40 63 23 00  
Mail: [eivind.thulstrup@privat.dk](mailto:eivind.thulstrup@privat.dk)

**Målgruppe:** Alle interesserede – primært seniorer

**Formål:** At spille bowls – både øvede og uøvede  
Mindre handicap intet problem

**Deltagerantal:** Begrænses af spilletæpper.  
P.t. rådes over 5 tæpper – max antal 40

**Deltagerpris:** 30,- kr.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig  
Bare mød op

**Andet:** Sæson 2023/2024  
Start 6. september 2023 og slut 24. april 2024.  
Pause i december 2023.  
Yderligere om spillet se [www.bowls.dk](http://www.bowls.dk)

## Fælles sang

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Oasen Bjerringbro

**Sted:** Oasen

**Gade:** Brogade 5

**By:** 8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Hver mandag eftermiddag kl. 13.30 - 15.30.

**Instruktør:** Tlf: 87 91 05 05

**Målgruppe:** Alle er velkommen.

**Formål:** Der synges nye danske sange.  
Højskolesangbogen bliver også brugt.

**Deltagerpris:** Gratis.

**Tilmelding:** Ingen tilmelding.  
Mød op og syng med.

**GLA:D** – træning mod slidgigt i hofter og knæ[Tilbage til Aktiviteter](#)**Arrangør:** Gigtforeningen og Fysioterapi Netværk Viborg**Sted:** Gudenådalens Fysioterapi**Gade:** Østergade 44**By:** 8850 Bjerringbro**Hjemmeside:** [www.aafys.dk](http://www.aafys.dk)**Tidspunkt:** Flere hold og forskellige tidspunkter.  
Kontakt klinikken for mere information.**Instruktør:** Ann Korup Jakobsen      Tlf: 86 68 02 12  
Mail: [aafys@aafys.dk](mailto:aafys@aafys.dk)Marie Birk      Tlf: 86 68 02 12  
Mail: [aafys@aafys.dk](mailto:aafys@aafys.dk)**Målgruppe:** Til dig der har tegn på slidgigt i knæ og/eller hofter**Formål:** At formindske dine smerter og forbedre din funktion og livskvalitet.  
At forbedre belastningsforholdene i dine led.  
At du træner med god kvalitet.  
At du lærer og får mod på at træne videre på egen hånd.**Deltager antal:** Der er altid plads til en til.**Deltagerpris:** Forskel på priser med eller uden lægehenvielse.  
Kontakt klinikken for mere information.**Tilmelding:** Gudenådalens Fysioterapi      Tlf: 86 68 02 12  
Mail: [aafys@aafys.dk](mailto:aafys@aafys.dk)

## Gymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Oasen Bjerringbro

**Sted:** Oasen  
**Gade:** Brogade 5  
**By:** 8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Hver tirsdag kl. 13.00 - 14.00.  
Mulighed for at købe kaffe kl. 14.00.

**Instruktør:** Ulla Kramer                      Tlf: 87 91 05 05

**Målgruppe:** Alle er velkommen

**Beskrivelse:** Stolegymnastik – foregår således, at alle kan være med.

Af hjælpemidler bruges stole, som vi sidder på og bruger som støtte.

**Deltagerpris:** Gratis.

**Tilmelding:** Ingen.

## Gåturshold mandag, tirsdag og onsdag

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** BIF Gymnastik

**Sted:** Byhaven/Netto  
Niels Due Jensens Plads  
8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Mandag kl. 10.00 - 12.00 - M/K hold, der går 5-6 km  
Tirsdag kl. 10.00 - 12.00 - M/K hold, der går 7-8 km  
Tirsdag kl. 10.00 - 12.00 - Rent herrehold, der går 5-6 km  
Onsdag kl. 10.00 - 12.00 - M/K hold, der går 3-4 km (rolig)

**Instruktør:** Anna Margrethe Marker Tlf: 51 20 72 89  
Mail: [annammarker@gmail.com](mailto:annammarker@gmail.com)  
Mandags- og  
tirsdagsholdene Tlf: 23 25 09 98  
Anna Marie Bak Mail: [malaika@bknet.dk](mailto:malaika@bknet.dk)

**Målgruppe:** Holdene er for alle, der har mulighed for at gå en tur sammen med andre.

**Formål:** At få sig rørt fysisk, komme ud i den friske luft og socialt samvær.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** 85 kr. oktober og april

**Tilmelding:** [www.bif-gymnastik.dk](http://www.bif-gymnastik.dk)

**Andet:** Alle holdene går i et tempo, hvor alle kan følge med.

**Nyt tiltag:** Vi har startet et nyt hold "Det blomstrende fællesskab" for personer med en demenssygdom og deres pårørende. De går tirsdag kl. 14.00 - 16.00 fra Netto og turen er 2-3 km. Kontakt: Kirsten Brøchner  
Tlf: 21 46 98 61 Mail: [kirstenbroechner@gmail.com](mailto:kirstenbroechner@gmail.com)

## Kroket

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Bjerringbro Kroket Klub

**Sted:** Bjerringbro Idrætspark  
**Gade:** Vestre Ringvej 7  
**By:** 8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Mandag og torsdag kl. 13.00 - 17.00.

**Formål:** Socialt samvær, frisk luft og motion.  
Der spilles hele året hvis græsset er fri for sne og frost.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** 200 kr. årligt.

**Tilmelding:** Hans Lund Nielsen      Tlf: 26 68 72 39  
Birgit Østergård      Tlf: 30 11 43 75

**Andet:** Klubben stiller køller til rådighed.  
Man kan få lov at prøvespille uden betaling.



## Krolf

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Bjerringbro Krolf Klub		
<b>Sted:</b>	Ved siden af Oasen		
<b>Gade:</b>	Brogade 5		
<b>By:</b>	8850 Bjerringbro		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 9.30 og torsdag kl. 9.30		
<b>Instruktør:</b>	Solveig Østergaard	Tlf:	86 65 83 92
<b>Målgruppe:</b>	Alle er velkommen.		
<b>Formål:</b>	Hygge og socialt samvær indgår i Krolfspillet, der foregår udendørs.		
<b>Deltagerpris:</b>	Årligt kontingent: 200 kr. De 3 første gange er gratis. Der kan lånes kugler og køller.		
<b>Tilmelding:</b>	Ninna Poulsen	Tlf:	20 53 94 10
	Godthåbsvej 2A		
	8850 Bjerringbro		
	Edith Poulsen	Tlf:	23 38 80 94
	Rs. Hansens Alle 25		
	8850 Bjerringbro		
	Eller mød op på stedet.		

---

## Petanque

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Bjerringbro Petanque Klub

**Sted:** Bjerringbro Idrætspark  
**Gade:** Vestre Ringvej 7  
**By:** 8850 Bjerringbro

**Tidspunkt:** Mandag kl. 13.30  
Lørdag kl. 10.00

**Deltagerpris:** 100 kr. årligt

**Tilmelding:** Ulla Kramer                      Tlf: 86 68 60 41

# Samspil

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Foreningen Oasens Musikanter		
<b>Sted:</b>	Aktivitetshuset Oasen		
<b>Gade:</b>	Brogade 5		
<b>By:</b>	8850 Bjerringbro		
<b>Tidspunkt:</b>	Øvetider hver torsdag kl. 13.30 - 16.00		
<b>Instruktør:</b>	Tage Arent Jensen	Tlf:	51 86 30 33
		Mail:	<a href="mailto:tagearent@gmail.com">tagearent@gmail.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle med et musikinstrument og som kan tilslutte sig foreningens formål og virke.		
<b>Formål:</b>	Aktiv musikudøvelse og samvær. Vi spiller til alsang og blandet underholdning i foreninger og lignende hovedsagelig i Region Midtjylland.		
<b>Deltagerantal:</b>	Orkesteret har 17 deltagere (2022), og der er sagtens plads til flere.		
<b>Deltagerpris:</b>	Medlemskab af foreningen Oasens Musikanter koster 200 kr. om året (2022).		
	Al deltagelse derudover er gratis.		
<b>Tilmelding:</b>	Kom med dit musikinstrument til en øvedag eller kontakt instruktøren.		
<b>Andet:</b>	Se orkesterets hjemmeside: <a href="https://oasensmusikanter.123hjemmeside.dk">oasensmusikanter.123hjemmeside.dk</a>		
	Kontakt Tlf: 51 86 30 33		

---

## Seniorgymnastik

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Ældre Sagen Bjerringbro	
<b>Sted:</b>	Enggården	
<b>Gade:</b>	Jørgens Allé 42	
<b>By:</b>	8850 Bjerringbro	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 9.30 - 10.30 7. september og 11. januar Start 4. september	
<b>Instruktør:</b>	Edel Vester	Tlf: 26 14 83 11 Mail: <a href="mailto:edelvester@gmail.com">edelvester@gmail.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Primært pensionister og efterlønsmodtagere	
<b>Formål:</b>	Motion og socialt samvær	
<b>Deltagerantal:</b>	I forårssæsonen 2019 var der ca. 15 deltagere	
<b>Deltagerpris:</b>	150 kr. pr. sæson	
<b>Tilmelding:</b>	Edel Vester	Tlf: 26 14 83 11 Mail: <a href="mailto:edelvester@gmail.com">edelvester@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Stående, siddende, liggende gymnastik. Alle kan være med. Medbring liggeunderlag + tæppe.  Man må gerne møde op uden tilmelding.	

## Varmtvandsgymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	BIF – Bjerringbro Gymnastikforening		
<b>Sted:</b>	Bjerringbro Idrætspark - Svømmehallen		
<b>Gade:</b>	Vestre Ringvej 7		
<b>By:</b>	8850 Bjerringbro		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 19.00 - 19.30 og 19.30 - 20.00		
<b>Instruktør:</b>	Marianne Asp	Tlf:	60 51 13 87
<b>Målgruppe:</b>	Alle der har lyst til at bevæge sig i varmt vand.		
<b>Formål:</b>	At træne alle muskler og led i hele kroppen, uden belastning, da det er lettere for kroppen at lave øvelser i vand end på land. Vandet giver god styrke for dine muskler.		
<b>Deltagerantal:</b>	18		
<b>Deltagerpris:</b>	September til marts: 1.150 kr. September til uge 50 inkl.: 675 kr. Januar til uge 12 inkl.: 675 kr.		
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://www.bif-gymnastik.dk">www.bif-gymnastik.dk</a>	Tlf:	60 51 13 87
<b>Andet:</b>	Har du en skade eller døjer med noget andet, er varmtvandsgymnastik godt, da der ikke er den store belastning på kroppen, men der skal stadigvæk arbejdes, uden at det giver yderligere skader.		

## Yoga – for alle

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	AOF Silkeborg / Viborg Aftenskole	
<b>Gade:</b>	Pilevej 16	
<b>By:</b>	8850 Bjerringbro	
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 09.00 - 10.30 Tirsdag kl. 10.45 - 12.15	Torsdag kl. 09.00 - 10.30 Torsdag kl. 10.45 - 12.15
<b>Instruktør:</b>	Maria Stensgaard Dorthe Dalgas	Mail: <a href="mailto:maria.stensgaard@gmail.com">maria.stensgaard@gmail.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle	
<b>Formål:</b>	<p>Giv dig selv tid til yoga, og du får til gengæld mere ro og energi til dagens udfordringer. Hatha Yoga er en meditativ yoga, som giver ro i sindet.</p> <p>Du lærer at få åndedrættet integreret i øvelserne, som både udspænder og styrker. Din kropsholdning bliver bedre efterhånden, som du bliver mere bevidst om den. Din krop bliver smidig, og du får nemmere ved at få den afspændt, ligesom du bliver bevidst om dit åndedræt. Du skal medbringe et underlag, tæppe og eventuelt en lille pude. Tag tøj på du kan bevæge dig i.</p>	
<b>Deltagerantal:</b>	8-12	
<b>Deltagerpris:</b>	1.120 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 952 kr.) - for 14 mødegange.	
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/">aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/</a>	Tlf: 86 81 21 00 Mail: <a href="mailto:aftenskole@aof.dk">aftenskole@aof.dk</a>
<b>Andet:</b>	Se vores andre hold og følg os på Facebook: AOF MIDT Aftenskolerne	



# BRUUNSHÅB-TAPDRUP



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Kroket..... 33



## Krocket

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** BT – Bruunshåb/ Tapdrup Krocket.

**Sted:** Sportspladsen  
**Gade:** Vibækvej 43  
**By:** Bruunshåb

**Tidspunkt:** Onsdag kl. 13.30.

**Instruktør:** Lars Rasmussen. Tlf: 23 44 65 99  
Mail: [hennyoglars@outlook.dk](mailto:hennyoglars@outlook.dk)

**Målgruppe:** Alle.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** Oplyses af formanden.

**Tilmelding:** Lars Rasmussen. Tlf: 23 44 65 99  
Mail: [hennyoglars@outlook.dk](mailto:hennyoglars@outlook.dk)

# FINDERUP



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Krolf - udendørs spil ..... 35

## Kroff - udendørs spil

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Finderup Aktivisterne

**Sted:** Finderup Kulturhus

**Gade:** Fallevej 14

**By:** Finderup

**Tidspunkt:** Torsdag kl. 14.00 - 16.00

**Målgruppe:** Alle.

**Formål:** Fysisk aktivitet og socialt samvær.

**Deltagerpris:** 10 kr. pr. gang.

**Kontaktperson:** Jørgen Koefoed

Tlf: 25 73 73 32

Mail: [emjkoefoed@gmail.com](mailto:emjkoefoed@gmail.com)



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Projekt 60+ – gymnastik, spinning, badminton, ringo og gåture, Svømning incl. vandgymnastik. . . . . 37

## Projekt 60+ – gymnastik, spinning, badminton, ringo og gåture. Svømning incl. vandgymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Alhedens Idrætsforening / Projekt 60+ Svømning: Pensionistsvømmeklubben		
<b>Sted:</b>	Alhedens Kultur- og Fritidscenter		
<b>Gade:</b>	Trehusevej 7, Frederiks		
<b>By:</b>	7470 Karup		
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 9.00 - 11.00 Der kan købes morgenkaffe og frokost i hallens cafeteria.		
<b>Instruktør:</b>	Projektleder Inge-Lise Sterup	Tlf: 20 90 58 39 Mail: <a href="mailto:fts.sterup@fibermail.dk">fts.sterup@fibermail.dk</a>	
	Svømning Anna Strandbygaard	Tlf: 30 13 47 05 Mail: <a href="mailto:hsbolig@youmail.dk">hsbolig@youmail.dk</a>	
<b>Målgruppe:</b>	+60'ere og yngre pensionister.		
<b>Formål:</b>	Bevægelse og socialt samvær: "BEVÆGELSE FOR LIVET".		
<b>Deltagerantal:</b>	Projekt +60: – plads til flere. Svømning: - plads til flere		
<b>Deltagerpris:</b>	Projekt +60: 50 kr. pr. måned (medlem af Alhedens IF). Pensionistsvømmeklubben 220 kr. pr. halv-sæson.		
<b>Tilmelding:</b>	Evt. spørgsmål, kontakt: Inge-Lise Sterup	Tlf: 20 90 58 39 Mail: <a href="mailto:fts.sterup@fibermail.dk">fts.sterup@fibermail.dk</a>	
	Vedr. svømning, kontakt: Anna Strandbygaard	Tlf: 30 13 47 05 Mail: <a href="mailto:hsbolig@youmail.dk">hsbolig@youmail.dk</a>	



## Aktiviteter

Krolf – udendørs spil . . . . .	39
Ryghold træning af ryggen - færre smerter og bedre bevægelighed	40
GLA:D - hofte og knæ – Godt Liv med Artrose i Danmark . . . . .	41
Sportsskydning . . . . .	42
Yoga for mænd i Kølvrå . . . . .	43
Yoga i Multihuset, Kølvrå . . . . .	44

## Krolf – udendørs spil

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Karup Krolf Klub	
<b>Sted:</b>	Seniorhuset	
<b>Gade:</b>	Gl. Banevej 6A	
<b>By:</b>	7470 Karup	
<b>Tidspunkt:</b>	Maj til august: Mandag kl. 10.00 - 12.00 - Torsdag kl. 19.00 - 21.00  September til april: Mandag og torsdag kl. 10.00 - 12.00	
<b>Instruktør:</b>	Ingen	
<b>Målgruppe:</b>	Alle i den gamle Karup Kommune.	
<b>Formål:</b>	Træne krolf, deltage i stævner og turneringer.	
<b>Deltagerantal:</b>	Alle der har lyst	
<b>Deltagerpris:</b>	150 kr. pr. år.	
<b>Tilmelding:</b>	Astrid Madsen	Tlf: 41 50 29 22 Mail: <a href="mailto:astrid-erling@webspeed.dk">astrid-erling@webspeed.dk</a>
<b>Andet:</b>	Hjemmeside: <a href="http://www.kkkrolf.dk">www.kkkrolf.dk</a>	

## Rygghold - træning af ryggen - færre smerter og bedre bevægelighed

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	BeneFiT Karup/ Gigtforeningen	
<b>Sted:</b>	BeneFiT Karup	
<b>Gade:</b>	Bredgade 1	
<b>By:</b>	Karup J	
<b>Hjemmside:</b>	<a href="http://www.bene-fit.dk/karup">www.bene-fit.dk/karup</a>	
<b>Tidspunkt:</b>	Flere hold og tidspunkter. Kontakt klinikken for mere information	
<b>Instruktør:</b>	Charlotte Lauridsen	Tlf: 97 10 12 68 Mail: <a href="mailto:cl@benefit.dk">cl@benefit.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Til dig som har smerter i ryggen, uanset om det er lænd, øvre ryg eller nakke. Og til dig som ønsker større styrke og øget stabilitet i ryggen.	
<b>Formål:</b>	Træningen af ryggen har til formål at styrke ryggens muskulatur, få en øget bevægelighed og færre smerter. En bedre funktion af ryggen så du kan bevare din funktion og livskvalitet.	
<b>Deltagerantal:</b>	8	
<b>Deltagerpris:</b>	Forskel på priser med eller uden lægehenviisning. Kontakt klinikken for mere information.	
<b>Tilmelding:</b>	BeneFiT Karup	Tlf: 97 10 12 68 Mail: <a href="mailto:cl@benefit.dk">cl@benefit.dk</a>



## GLA:D - hofter og knæ – Godt Liv med Artrose i Danmark

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Gigtforeningen og Fysioterapi Netværk Viborg

**Sted:** BeneFiT Karup  
**Gade:** Bredgade 1  
**By:** Karup J  
**Hjemmeside:** [www.bene-fit.dk/karup](http://www.bene-fit.dk/karup)

**Tidspunkt:** Flere hold og tidspunkter.  
Kontakt klinikken for mere information.

**Instruktør:** Jonas Max Jensen      Tlf: Tlf. 97 10 12 68  
Mail: [karup@benefit.dk](mailto:karup@benefit.dk)

**Målgruppe:** Til dig, der har tegn på slidgigt i knæ og/eller hofter.

**Formål:** At formindske dine smerter og forbedre din funktion og livskvalitet.  
At forbedre belastningsforholdene i dine led.  
At du træner med god kvalitet.  
At du lærer og får mod på at træne videre på egen hånd.

**Deltagerantal:** Der er altid plads til en til

**Deltagerpris:** Forskel på priser med eller uden lægehenviisning.  
Kontakt klinikken for mere information.

**Tilmelding:** BeneFiT Karup      Tlf: 97 10 12 68  
Mail: [karup@benefit.dk](mailto:karup@benefit.dk)

## Sportsskydning

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Karup Skytteforening		
<b>Sted:</b>	Jethallen (indgang via udvendig trappe)		
<b>Gade:</b>	Stadionvej 59		
<b>By:</b>	7470 Karup J		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag	kl. 10.00 - 12.00	(hele sæsonen, % juli)
	Tirsdag	kl. 17.30 - 20.30	(september - april)
	Onsdag	kl. 17.30 - 20.30	(hele sæsonen, % juli)
	Torsdag	kl. 18.00 - 21.00	(maj - august)
	Dalgas Skyttecenter		
<b>Instruktør:</b>	Der vil altid være instruktører på banen, der kan rådgive den enkelte. Instruktørerne har tillige ansvaret for sikkerheden på banen.		
<b>Målgruppe:</b>	Personer i alderen 8 og opefter, der i stående eller siddende stilling kan gennemføre skydning.		
<b>Formål:</b>	Foreningens formål er, ved sportsskydning som idræt og andet kulturelt virke, at fremme den enkeltes og fællesskabets sundhed og trivsel.		
<b>Deltagerantal:</b>	10		
<b>Deltagerpris:</b>	50 kr. alt inkl.		
<b>Tilmelding:</b>	Jørn Termansen	Tlf: 20 54 72 43	
		Mail: <a href="mailto:formand@karupskytteforening.dk">formand@karupskytteforening.dk</a>	

## Yoga for mænd i Kølvrå

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** AOF Silkeborg / Viborg Aftenskole

**Sted:** Multihuset  
**Gade:** Vibevej 2  
**By:** Kølvrå

**Tidspunkt:** Mandag kl. 19.00 - 20.00

**Instruktør:** Morten Poulsen      Tlf: 61 79 86 96  
Mail: [PlayWithStyle@hotmail.com](mailto:PlayWithStyle@hotmail.com)

**Målgruppe:** Alle

**Formål:** Holdet er et begynder hold hvor alle kan være med. Det betyder intet om du har erfaring med yoga, er ung eller gammel, smidig eller stiv som et bræt. Det eneste krav er at du er mand og at du har lyst til at deltage i et fællesskab samt er motiveret for at se hvad yoga kan bidrage med for dig. Du vil på holdet få mulighed for at arbejde med vejrtrækningsøvelser der hjælper dig til at trække vejret bedre, der vil være fokus og god tid til at lære øvelser der giver dig en mere smidig og stærk ryg særligt med fokus på lændområdet. Du slipper for hokus pokus og vi holder fokus på at give dig værktøjerne til at skabe fundamentet for en sundere krop og tilværelse. Jeg lover at du får varmen og får brugt din krop, smidigheden bygges langsomt op og du kan altid selv bakke ud af en øvelse hvis det bliver for intenst.

**Deltagerantal:** 8-12

**Deltagerpris:** 680 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 590 kr.) for 12 mødegange.

**Tilmelding:** [aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/](http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/)

## Yoga i Multihuset Kølvrå

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Gade:** Vibevej 2  
**By:** 7470 Karup J

**Tidspunkt:** Mandag kl. 17.15 - 18.45

**Instruktør:** Morten Poulsen      Tlf: 61 79 86 96  
Mail: [PlayWithStyle@hotmail.com](mailto:PlayWithStyle@hotmail.com)

**Målgruppe:** Alle

**Formål:** Vi arbejder med Asanas (yogastillinger), åndedrætsøvelser og koncentrationsøvelser, der vil være elementer fra yogafilosofi og du vil lære øvelser, der kan hjælpe dig med at stressede ned i en travl hverdag eller af løfte og skabe energi, når der måtte være brug for det. Vi øver os i at lytte til, hvad kroppen fortæller os, mærke kroppens indre liv og så er der altid afsat tid til en afspænding til sidst i undervisningen.

**Deltagerantal:** 8-12

**Deltagerpris:** 960 kr / (Pensionister i Viborg Kommune 816 kr.)  
- for 12 mødegange.

**Tilmelding:** [aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/](http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/)



# KJELDBJERG



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Cykling ..... 47

## Cykling

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Cykelivrige borgere

**Sted:** Torvet  
**Gade:** Kjeldbjergvej 26  
**By:** Kjeldbjerg, 7800 Skive

**Tidspunkt:** Mandag i sommermånederne fra kl. 18.00.

**Instruktør:** Anne Grethe Præst      Tlf: 22 44 12 05  
Mail: [sagpraest@yahoo.dk](mailto:sagpraest@yahoo.dk)

**Målgruppe:** Alle borgere i byen

**Formål:** Motion, frisk luft, samvær og naturoplevelser.

**Deltagerantal:** 6-12

**Deltagerpris:** Gratis.

**Tilmelding:** Ingen tilmelding.

# KVORNING



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Gåtur..... 49



## Gåtur

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Borgere i Kvorning

**Sted:** Legepladsen bagved forsamlingshuset  
**Gade:** Viborgvej 92  
**By:** Kvorning, 8830 Tjele

**Tidspunkt:** Mandag  
Vinter: kl. 13.00  
Sommer: kl. 18.30

**Instruktør:** Birgit Sørensen      Tlf: 21 72 85 46

**Målgruppe:** Alle, der har lyst og kan gå ca 5-6 km.  
Tempo tilpasses deltagerne.

**Formål:** Bevægelse og hygge

**Andet:** Det er bedst at ringe og høre om starttidspunkt



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Gåture.....	51
Mindful Yoga.....	52
Petanque .....	53

## Gåture

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Løgstrup Seniorer

**Sted:** Løgstruphøje  
**Gade:** Skolegade 4  
**By:** 8831 Løgstrup

**Tidspunkt:** Mandag kl. 9.00

**Formål:** Gåture, socialt samvær og frisk luft.

**Deltagerantal:** Alle er velkomne!

**Deltagerpris:** 15 kr. for samkørsel.

**Tilmelding:** Ingen.

**Andet:** Medbring selv drikkevarer og eventuelt brød.

## Mindful Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	Løgstrup Skole
<b>Gade:</b>	Skolegade 9
<b>By:</b>	8831 Løgstrup
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 16.45 - 18.00 Onsdag kl. 16.45 - 18.00
<b>Instruktør:</b>	Sarah Søndergaard
<b>Målgruppe:</b>	Mindful yoga er for alle, der har lyst til yoga og mere balance i dagligdagen.
<b>Formål:</b>	I mindful yoga arbejder vi med en kombination af åndedrætsøvelser, fysiske stillinger og meditationer. Undervisningen har fokus på både krop og sind og hjælper dig ud af hovedet og ned i kroppen. Der indledes med en åndedrætsøvelse, derefter laver vi opvarmning, efterfulgt af en række stillinger i et roligt vinyasa inspireret flow. Vi vil også arbejde med bindevævet igennem en række stræk i siddende og liggende stillinger inden vi afslutter med en mindfulinspireret meditation. Fokus er på at skabe balance, mindske stress og tankemylder og derved give både krop og sind en pause i hverdagen. Der vil blive undervist i modifikationer og stillet hjælpemidler til rådighed.
<b>Deltagerantal:</b>	10
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf: 87 26 23 26
<b>Andet:</b>	Medbring måtte og et tæppe.

## Petanque

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Løgstrup Seniorer
<b>Sted:</b>	Aktivitetsparken
<b>Gade:</b>	Vordevej 1
<b>By:</b>	8831 Løgstrup
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 9.00.
<b>Kontakt:</b>	Jonna Christensen      Tlf:    21 75 23 90
<b>Målgruppe:</b>	Alle pensionister er velkomne!
<b>Formål:</b>	Petanque, socialt samvær og gode grin. Forudsætninger er ikke nødvendige.
<b>Deltagerantal:</b>	De der har lyst.
<b>Deltagerpris:</b>	Gratis.
<b>Tilmelding:</b>	Ingen.
<b>Andet:</b>	Petanque kugler findes på stedet.

---



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Petanque .....	55
Ryg- og mavetræning .....	56
Yin Yang Yoga .....	57

## Petanque

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Luif-Løvel Petanque
<b>Sted:</b>	Løvel Petanque
<b>Gade:</b>	Engvej 20,
<b>By:</b>	Løvel, 8830 Tjele
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 18.00 - 20.00 Lørdag fra kl. 14.00
<b>Instruktør:</b>	Jens Henriksen, formand Tlf: 23 35 87 12 Kim Christensen, kasserer Tlf: 40 95 88 68
<b>Målgruppe:</b>	Alle der har lyst til at spille petanque.
<b>Formål:</b>	God motion, frisk luft, socialt samvær og et godt spil petanque. Der vil altid være en til at forklare og lære dig reglerne, og hvordan du kan spille petanque.
<b>Deltagerantal:</b>	Ubegrænset.
<b>Deltagerpris:</b>	250 kr. i årskontingent
<b>Tilmelding:</b>	Kim Christensen Tlf: 40 95 88 68
<b>Andet:</b>	Der er mange aktiviteter i klubben, petanque turneringer, petanquestævner i Løvel og andre steder.

---

## Ryg- og mavetræning

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	Løvel Helse & Fodklinik
<b>Gade:</b>	Tinggade 23, Løvel
<b>By:</b>	8830 Tjele
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 16.00 - 17.00 Onsdag kl. 17.15 - 18.15
<b>Instruktør:</b>	Aliz Kónya
<b>Målgruppe:</b>	Holdet er for dig, der gerne vil have en træning med fokus på forbedret kropsholdning og en stærk mave og ryg.
<b>Formål:</b>	Vi træner stabilitet omkring rygsøjlen, mavemuskler, koordination og balance. Der er selvfølgelig fokus på bevægelighedstræning og styrke- og stabilitetstræning for ryg og mave. Vi får også pulsen op imens vi træner. Målet er at du får styrket din ryg, så du kan holde til hverdagens udfordringer. Vi bruger som udgangspunkt egen kropsvægt og træner på en måtte på gulvet, men bruger også de store bolde samt elastikker m.v.
<b>Deltagerantal:</b>	10
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf: 87 26 23 26
<b>Andet:</b>	Der er træningsudstyr i lokalet, som du kan benytte. Medbring sko og drikkedunk. Medbring gerne egen måtte.



## Yin Yang Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	Løvel Helse & Fodklinik
<b>Gade:</b>	Tinggade 23, Løvel
<b>By:</b>	8830 Tjele
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 16.30 - 18.00 Mandag kl. 18.15 - 19.45
<b>Instruktør:</b>	Sophie Vile Wetke
<b>Målgruppe:</b>	Alle.
<b>Formål:</b>	Yin Yang yoga er en kombination af to yogavardener, den dynamiske Yang energi og den rolige Yin i en herlig blanding. Yin yogaen er den groundende og meditative yogapraksis, der strækker bindevævet og beroliger nervesystemet. Yang er den styrkende og energifyldte, der balancerer kroppen og gør den stærk. Yin yogastillingerne skaber en følelse af jordforbindelse og ro i krop og sind, mens yang-stillingerne skaber en følelse af opløftet energi og glæde. Vi vil lave både stående, siddende og liggende stillinger.
<b>Deltagerantal:</b>	10
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26
<b>Andet:</b>	Vi bruger 2 klodser, 1 yogamåtte, 1 yogapølle. Udstyret forefindes i lokalet, men du er naturligvis velkommen til at medbringe eget udstyr. Medbring gerne egen måtte.

# MØLDRUP



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Seniormotion..... 59

## Seniormotion

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Viborg Kommune	
<b>Sted:</b>	Toftegården	
<b>Gade:</b>	Nygade 2	
<b>By:</b>	9632 Møldrup	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 15.30 - 16.30	21. august 23 - 11. december 23 09. januar 24 - 12. juni 24
<b>Kontaktperson:</b>	Lise Christensen Birte Jensen	
<b>Målgruppe:</b>	Ældre borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden særlig støtte og omsorg og derfor ikke kan deltage på almindelige gymnastikhold og træningscentre.	
<b>Formål:</b>	Formålet er at øge livskvaliteten gennem træning og socialt samvær, så deltagerne kan guides over i andet træningstilbud. Formålet er ligeledes at deltagerne bliver i stand til bedre at klare livet i egen bolig.	
<b>Deltagerantal:</b>	12	
<b>Deltagerpris:</b>	150 kr.	
<b>Tilmelding:</b>	Ergoterapeut Anette Bjerring	Tlf: 22 66 86 89

# MØNSTED



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Gymnastik m.m. .... 61

## Gymnastik m.m.

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	DAM - De Aktive Motionister i Mønsted		
<b>Sted:</b>	Østfjendshallen		
<b>Gade:</b>	Kalkværksvej 1A, Mønsted		
<b>By:</b>	7850 Stoholm		
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 9.00 - 11.00 Start den 14. september 2023		
<b>Instruktør:</b>	Gymnastik:	Tlf:	21 70 80 49
	Helga Glargaard		
<b>Målgruppe:</b>	Alle, der har tid og lyst torsdag formiddag.		
<b>Formål:</b>	<p>Moderat fysisk aktivitet og socialt samvær.            Ca. 45 minutters gymnastik – hvor vi laver lette øvelser, alle led og muskler bliver gennemarbejdet, pulsen op. Øvelser er stående eller siddende.            ½ times pause, hvor der kan købes kaffe/te og rundstykker, og der afsluttes med et par sange.            Derefter kortspil eller anden aktivitet, så som bowls, boccia, curling og motionscykel.</p>		
<b>Deltagerpris:</b>	20 kr. pr. gang.		
<b>Tilmelding:</b>	Du møder bare op.		
<b>Andet:</b>	Kirsten Iversen	Tlf:	86 64 52 62
	Aage Østergaard	Tlf:	29 44 17 32
	Helga Glargaard	Tlf:	21 70 80 49

# RØDDING



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Gå/Stavgang ..... 63

## Gå/Stavgang

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Selvbestaltet gruppe

**Sted:** Beboerhuset  
**Gade:** Klubvænget 2, Rødding  
**By:** 8830 Tjele

**Tidspunkt:** Mandag kl. 9.00 - Sommer  
Mandag kl. 9.30 - Vinter

**Kontaktperson:** Ruth Meller Sørensen    Tlf: 22 59 57 87  
Ingelise Christensen    Tlf: 61 76 76 05

**Målgruppe:** Alle.

**Formål:** En times gåtur i flere grupper både med og uden stave.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** 50 kr. halvårligt.

**Tilmelding:** Ingen.

**Andet:** Fælles julefrokost



## Aktiviteter

Ashtanga Yoga – power yoga med flow .....	65
Krolf.....	66
RIF Idræt i dagtimerne - badminton, tæppecurling, bob, dart, petangue, gymnastik.....	67



## Ashtanga Yoga – power yoga med flow

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Rødkærsbro Idrætsforening

**Sted:** Rødkærsbro Hallen  
**Gade:** Brandstrupvej 25  
**By:** 8840 Rødkærsbro

**Tidspunkt:** Holdet træner fra uge 35, 2023 og frem til foråret. Det endelige tidspunkt er endnu ikke fastlagt, men det er om aftenen og i fem kvarter.

Hold øje med programmet på [www.rif-idraet.dk](http://www.rif-idraet.dk)

**Instruktør:** Jan Broch Tlf: 53 50 83 18

**Målgruppe:** Yoga er for alle, uanset køn, alder og fysisk form.

**Formål:** Vi får lidt sved på panden, træner smidighed og styrke, arbejder med vejrtrækning og kropsholdning og får ro i hovedet.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** 525 kr.

**Tilmelding:** [www.rif-idraet.dk](http://www.rif-idraet.dk)

## Krolf

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Rødkærsbro Krolf Klub

**Sted:** På plænen v/Fælleshuset Rødkærsbro  
**By:** 8840 Rødkærsbro

**Tidspunkt:** Mandag og fredag kl. 10.00  
Der spilles hele året, hvis vejret tillader.

**Målgruppe:** Alle er velkommen.

**Formål:** Sjov, hygge og socialt samvær.  
(Vi deltager også i turnering samt i stævner)

**Deltagerpris:** 200 kr. pr. år.

**Tilmelding:** Jette Brogaard                      Tlf: 40 76 84 75  
Eller mød op på banerne.

## RIF Idræt i dagtimerne - badminton, tæppecurling, bob, dart, petangue og gymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)


**Arrangør:** Rødkærsbro Idrætsforening

**Sted:** Rødkærsbro Hallen  
**Gade:** Brandstrupvej 25  
**By:** 8840 Rødkærsbro

**Tidspunkt:** Mandag kl. 14.00 - 15.00  
 Starter mandag den 18. september 2023

**Instruktør:** Else Kuhr Tlf: 60 49 81 82  
 Eigil Sørensen Tlf: 86 65 88 69

**Målgruppe:** Alle.

**Formål:** Socialt samvær og motion.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** 200 kr. halvårlig med kaffe eller the.

**Tilmelding:** Ingen.

**Spørgsmål:** Eigil Sørensen Tlf: 86 65 88 69  
 Else Kuhr Tlf: 60 49 81 82

# SKALS



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Bevægelse og afspænding - i varmt vand .....	69
Morgen-motion .....	70

## Bevægelse og afspænding - i varmt vand

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Aqua Gym Viborg

**Sted:** Skals Svømmehal  
**Gade:** Kærvej 9  
**By:** 8832 Skals

**Tidspunkt:** Onsdage kl. 9.00 - 9.45 og 9.45 - 10.30

**Målgruppe:** Personer med fx slidgigt, fibromyalgi, osteoporose, m.m. kan have glæde af at komme i vandet, fordi det varme vand i sig selv giver større bevægelsesfrihed p.g.a. opdriften. Vandtemperaturen kan være 32-36 C.

**Formål:** At reducere smerter ved bevægelse af leddene og fremme muskelkraft. Det understreges at man skal være selvhjulpne.

**Deltagerantal:** 7-8 deltagere på holdene.

**Deltagerpris:** Kontingent pr sæson er 75 kr.  
Undervisning på 1 hold ugentlig er 600 kr. pr. sæson

**Spørgsmål:** Karen Pedersen      Tlf: 40 35 22 70  
Mail: [karenprivat@icloud.com](mailto:karenprivat@icloud.com)

**Andet:** Besøg vores hjemmeside [www.aquagymviborg.dk](http://www.aquagymviborg.dk)

## Morgen-motion

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
------------------	-----------------

---

<b>Sted:</b>	Skals Hallen
<b>Gade:</b>	Kærvej 9
<b>By:</b>	8832 Skals

---

<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 9.00 - 10.15
-------------------	-------------------------

---

<b>Instruktør:</b>	Vibeke Møller
--------------------	---------------

---

<b>Målgruppe:</b>	Morgenfriske damer i alle aldre og størrelser.
-------------------	--

---

<b>Formål:</b>	Vi starter timen med en grundig, men skånsom opvarmning af hele kroppen fra top til tå. Derefter arbejder vi os dybere ind i de store muskelgrupper for at blive gennemvarme til pulstræning. I hver lektion vil der ofte indgå en rekvisit såsom kosteskaf, massagebold, elastikker, hulahopring, vandflasker, karklude, en stol mv. Hele træningen har til formål at bidrage til en rank, stærk og smidig krop, der tilsammen giver styrke til hverdagens udfordringer. En sidegevinst er det sociale, du vil møde en stor flok snakke-glade kvinder. Der er også plads til dig.
----------------	--

---

<b>Deltagerantal:</b>	45
-----------------------	----

---

<b>Deltagerpris:</b>	Almen 1.050 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 925 kr.) - 12 mødegange
----------------------	---

---

<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="https://lof.dk/midtjylland.dk">lof.dk/midtjylland.dk</a> Tlf: 87 26 23 26
--------------------	---

---

<b>Andet:</b>	<a href="https://lof.dk/midtjylland.dk">lof.dk/midtjylland.dk</a> Husk at medbringe liggeunderlag.
---------------	---

---



# SPARKÆR



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Styrketræning for motionister .....	73
Yoga .....	74



## Styrketræning for motionister

[Tilbage til Aktiviteter](#)



---

**Arrangør:** Sparkær IF

**Tilmelding:** Malene Wagner Lassen Mail: malene\_wagner@hotmail.com

---

## Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Sparkær IF
<b>Sted:</b>	Sparkær IF's klubhus
<b>Gade:</b>	Enrico Dalgas Vej 3, Sparkær
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 19.15 - 20.30 Start 06.09.23 Slut 15.11.23 Minus uge 42
<b>Instruktør:</b>	Jeanette Kaptain
<b>Målgruppe:</b>	Motionister
<b>Formål:</b>	Vi starter med opmærksomheds- eller åndedrætsøvelser, dernæst yoga og til sidst afspænding. Yogaen kan blandt andet gøre dig mere smidig, give dig styrke, stabilitet, indre ro samt gøre dig bedre til at fokusere.
<b>Deltagerantal:</b>	12
<b>Deltagerpris:</b>	550 kr. for sæsonen.
<b>Tilmelding:</b>	Malene Wagner Lassen Mail: <a href="mailto:malene_wagner@hotmail.com">malene_wagner@hotmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Der trænes fra september til april

---





## Aktiviteter

Gymnastik - foregår inde i hallen . . . . .	77
Gåture i naturen – medlemmerne viser rundt lokale steder. . . . .	78
Krolf – udendørs spil . . . . .	79
Ringo – indendørs spil. . . . .	80
Seniormotion. . . . .	81
Stavgang - foregår udendørs. . . . .	82
WALKING - ca. 5 km. gåtur. . . . .	83

## Gymnastik - foregår inde i hallen

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Sport på tværs - Stoholm

**Sted:** Stoholm Fritids- og Kulturcenter  
**Gade:** Søndergade 56  
**By:** 7850 Stoholm

**Tidspunkt:** Hver torsdag kl. 09.30 - 10.30  
September - april / 32 gange

**Instruktør:** Sinna Maagaard      Tlf: 29 28 58 52  
Østergade 5B  
7850 Stoholm

**Målgruppe:** Sport på tværs har ingen alder.  
Arbejdsledige, efterlønnere, pensionister, eller på en anden måde hjemme torsdag formiddag, er du altid velkommen til Sport på tværs.

**Deltagerantal:** 100 - 125 pr. gang.

**Deltagerpris:** Kontingent 150 kr. + 15 kr. ved hvert fremmøde.

**Tilmelding:** På stedet.

**Andet:** Er man medlem af foreningen, har man mulighed for at bruge motionsrummet torsdag formiddag

Se vores hjemmeside: [www.sportpåtværs.dk](http://www.sportpåtværs.dk)  
Eller kontakt bestyrelsen for nærmere oplysninger

Sinna afholder også sommergymnastik fra maj til august –  
10 gange - pris 300 kr.  
Kontakt Sinna Maagaard 29 28 58 52.

## Gåture i naturen – medlemmerne viser rundt lokale steder

Tilbage til Aktiviteter



**Arrangør:** Sport på tværs - Stoholm

**Sted:** Stoholm Fritids- og Kulturcenter  
**Gade:** Søndergade 56  
**By:** 7850 Stoholm

**Tidspunkt:** Se tidspunkt på hjemmesiden eller Sport på tværs Facebookside.  
Det er altid torsdag eftermiddag

**Instruktør:** Efter aftale

**Målgruppe:** Alle kan deltage – Turene tilrettelægges af medlemmerne selv, og er meget populære

**Formål:** Socialt samvær.  
Ud i naturen lokale steder – vi går ca. 2-4 km.

**Deltagerantal:** 50 – 60

**Deltagerpris:** Det koster ikke noget at deltage i turene.  
Men alle medbringer kaffe/brød/stole.

**Tilmelding:** Ingen  
Man mødes torsdag kl. 9.00 på P-pladsen ved Stoholm Fritids- og Kulturcenter.

**Andet:** Se vores hjemmeside: [www.sportpåtværs.dk](http://www.sportpåtværs.dk)  
Eller kontakt bestyrelsen for nærmere oplysninger

## Krolf – udendørs spil

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Sport på tværs – Stoholm

**Sted:** Vandrehjemmet

**Gade:** Søndergade 56

**By:** 7850 Stoholm

**Tidspunkt:** Onsdag kl. 13.30 - 15.30

**Målgruppe:** Sport på tværs har ingen alder.  
Er du arbejdsledig, efterløkker, pensionist,  
er du altid velkommen!

**Formål:** Hyggeligt samvær og aktiviteter udendørs.

**Deltagerpris:** 200 kr.

**Tilmelding:** Mogens Nielsen      Tlf: 51 16 07 08

**Andet:** Se vores hjemmeside: [www.sportpaaTværs.dk](http://www.sportpaaTværs.dk)  
eller kontakt bestyrelsen for nærmere oplysninger

## Ringo – indendørs spil

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Sport på tværs – Stoholm

**Sted:** Stoholm Fritids- og Kulturcenter  
**Gade:** Søndergade 56  
**By:** 7850 Stoholm

**Tidspunkt:** Hver torsdag kl. 10.30  
September – april (32 gange)

**Instruktør:** Else Østergaard Petersen Tlf: 40 89 53 87

**Målgruppe:** Sport på tværs har ingen alder. Arbejdsledige, efterlønnere, pensionister, eller på en anden måde hjemme torsdag formiddag, er du altid velkommen til Sport på tværs.

**Formål:** Hyggeligt samvær.

**Deltagerantal:** 20

**Deltagerpris:** Årskontingent til Sport på tværs – Stoholm.

**Andet:** Se vores hjemmeside: [www.sportpaaTværs.dk](http://www.sportpaaTværs.dk) eller kontakt bestyrelsen for nærmere oplysninger



## Seniormotion

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Viborg Kommune og Ældre Sagen Fjends/Karup		
<b>Sted:</b>	Birkegaarden		
<b>Gade:</b>	Anlægsgade 2		
<b>By:</b>	7850 Stoholm		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 15.30 - 16.45 21. august 23 - 11. december 23 09. januar 24 - 12. juni 24		
<b>Instruktør:</b>	Eva Brogaard		
<b>Målgruppe:</b>	Ældre borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden særlig støtte og omsorg og derfor ikke kan deltage på almindelige gymnastikhold og træningscentre.		
<b>Formål:</b>	Formålet er at øge livskvaliteten gennem træning og socialt samvær, så deltagerne kan guides over i andet træningstilbud. Formålet er ligeledes at deltagerne bliver i stand til bedre at klare livet i egen bolig.		
<b>Deltagerantal:</b>	12		
<b>Deltagerpris:</b>	150 kr.		
<b>Tilmelding:</b>	Ergoterapeut Anette Bjerring	Tlf:	22 66 86 89

## Stavgang - foregår udendørs

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Sport på tværs

**Sted:** Vandrehjemmet  
**Gade:** Søndergade 56  
**By:** 7850 Stoholm

**Tidspunkt:** Hver mandag kl. 9.30

**Instruktør:** Jytte Bisgaard Mobil: 51 32 42 23

**Målgruppe:** Sport på tværs har ingen alder.  
Er du arbejdsledig, efterløkker, pensionist,  
er du altid velkommen!

**Deltagerantal:** 15

**Deltagerpris:** Årligt kontingent 200 kr.

**Tilmelding:** På stedet.

**Andet:** Se vores hjemmeside: [www.sportpaaTværs.dk](http://www.sportpaaTværs.dk)  
eller kontakt bestyrelsen for nærmere oplysninger

**WALKING** - ca. 5 km. gåtur[Tilbage til Aktiviteter](#)**Arrangør:** Sport på tværs**Sted:** P-pladsen ved Kornblomsten**Gade:** Vestergade 5**By:** 7850 Stoholm**Tidspunkt:** Hver mandag kl. 14.00 - ca. 15.00**Instruktør:** Mogens Nielsen Tlf.: 51 16 07 08**Målgruppe:** Alle medlemmer kan deltage.**Deltagerantal:** Ca. 5 - 10**Deltagerpris:** 150 kr**Tilmelding:** På stedet.**Andet:** Se vores hjemmeside: [sportpaaTværs.dk](http://sportpaaTværs.dk)  
eller kontakt bestyrelsen for nærmere oplysninger.

# ULBJERG



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Motion på tværs - mange muligheder .....	85
Morgengymnastik M/K .....	86

## Motion på tværs - mange muligheder

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Ulbjerg Gymnastikforening
<b>Sted:</b>	Ulbjerg Kultur- og Fritidscenter
<b>Gade:</b>	Fjordglimt 1, Ulbjerg
<b>By:</b>	8832 Skals
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 8.00 - 11.30 Opstart i uge 37, tirsdag den 12. september. Der optages dog løbende nye medlemmer.
<b>Instruktør:</b>	Niels Højer Annette Mindegaard      Tlf: 61 69 51 49
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer.
<b>Formål:</b>	Motion på Tværs er et tilbud til alle aktive seniorer, der gerne vil holde sig i god fysisk form. Vi træner i motionscentret, hvor der er mulighed for at få personlig vejledning i brug af maskinerne. Du kan også vælge spinning, ligesom der er mulighed for at få en dukkert i Friluftsbadet. I hallen kan der prøves kræfter med kettlebells, træning med stole - styrke, balance mv. Der spilles også floorball for de, der ønsker det. Flere andre muligheder – kom og prøv. Vi slutter af med kaffe og hyggeligt samvær. En gang om måneden synger vi sammen fra den danske sangskat m.m.
<b>Deltagerpris:</b>	25 kr. pr. gang, som afregnes kontant til instruktøren. Kaffe 10 kr.

## Morgengymnastik M/K

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Ulbjerg Gymnastikforening

**Sted:** Ulbjerg Kultur & Fritidscenter  
**Gade:** Fjordglimt 1, Ulbjerg  
**By:** 8832 Skals

**Tidspunkt:** Torsdag kl. 9.00 - 10.00

**Instruktør:** Vibeke Møller                      Tlf: 20 31 60 43

**Målgruppe:** Seniorer.

**Formål:** Vågn op - kom i omdrejninger - få en aktiv start på dagen! Vi gennemarbejder kroppen grundigt fra top til tå i et roligt tempo. Vi løsner op og strækker ud, vi styrker muskler og led, kredsløb osv. Alt sammen simple gymnastikøvelser. Alle kan deltage. Du vil opleve, at "Morgengymnastik" booster humøret og giver overskud og velvære og dermed begynder dagen på bedste vis! Det er aldrig for sent at komme i form til at blive ældre!

**Deltagerantal:** 30

**Deltagerpris:** 575 kr. for en hel sæson

**Tilmelding:** Mød op og prøv det første gang! Tilmelding via gymnastikforeningens hjemmeside:  
[www.ulbjerggymnastikforening.dk](http://www.ulbjerggymnastikforening.dk)



# VAMMEN



Vælg en aktivitet

Tilbage til byer



## Aktiviteter

Gang i Vammen - motion og socialt samvær .....	89
Seniorgymnastik .....	90



## Gang i Vammen - motion og socialt samvær

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Gå-værterne i Vammen. Vammen og omegns Borgerforening.		
<b>Sted:</b>	Højen på Den Grønne Kile		
<b>Gade:</b>	Nørregade 14, Vammen		
<b>By:</b>	8830 Tjele		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 18.30 - ca. 20.00 Fra 1. april til uge 42.		
<b>Instruktør:</b>	Anette Ladefoged Kromann	Tlf:	61 26 03 46
<b>Målgruppe:</b>	Alle.		
<b>Formål:</b>	Sund motion og social samvær. En gå-tur gør en forskel - både fysisk og mentalt gør en gåtur en stor sundhedsmæssig forskel. Lad os hjælpes ad med at komme afsted sammen, så bliver det bare lidt sjovere.		
<b>Deltagerantal:</b>	20 - 30		
<b>Deltagerpris:</b>	Gratis.		
<b>Tilmelding:</b>	Ingen - man møder bare op.		

---

## Seniorgymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Vammen Idrætsforening

**Sted:** Langsø Hallen  
**Gade:** Haugårdsvej 17, Vammen  
**By:** 8830 Tjele

**Tidspunkt:** Mandag kl. 9.30 - 10.30  
Opstart første mandag i oktober.

**Instruktør:** Ingrid Bach Tlf: 28 33 21 76

**Målgruppe:** Seniorer

**Formål:** Det skal være sjovt at være fysisk aktiv.

**Deltagerantal:** Ingen maks. antal

**Deltagerpris:** 575 kr.

**Tilmelding:** Ved fremmøde.

**Andet:** Vi arbejder hele kroppen igennem – pulsen sættes op.  
Der er god musik og sang





## Aktiviteter

Badminton . . . . .	95
Billard . . . . .	96
Billard . . . . .	97
Blid Hatha og Yin yoga . . . . .	98
Blid Iyengar Yoga . . . . .	99
Boosterhold - for folk med Parkinson. . . . .	100
Bowling. . . . .	101
Bowling. . . . .	102
Cykelture . . . . .	103
Dart . . . . .	104
Folkedans . . . . .	105
Seniormotion - gymnastik og socialt samvær. . . . .	106
Gigt og Træning i varmtvandsbassin . . . . .	107
GLA:D – træning mod slidgigt i hofter og knæ. . . . .	108
GLA:D – træning mod slidgigt i hofter og knæ. . . . .	109
Gotved-bevægelse M/K . . . . .	110
Gymnastik for lungesyge. . . . .	111
Gymnastik for lungesyge. . . . .	112
Hensyntagende træning af muskler og led . . . . .	113
Hensyntagende yoga. . . . .	114
Hjertegymnastik i det fri . . . . .	115
Hjertegymnastik - inde . . . . .	116



Floorball . . . . .	117
Gå dig i form - 8 km rundt i Viborg og omegn. . . . .	118
GÅMED – Gåture - for alle der har eller har haft kræft . . . . .	119
GÅ I GANG - Gåture. . . . .	120
Hensyntagende Qi Gong, Selvmassage og Meditation . . . . .	121
Klassisk Hatha yoga for alle . . . . .	122
Kroket . . . . .	123
Krolf – udendørs spil . . . . .	124
Krolf - Digterparken. . . . .	125
Krolf - Houlkær . . . . .	126
Krolf - Liseborg . . . . .	127
Moderne pardans . . . . .	128
Naturgruppe i Undallslund. . . . .	129
Naturtræning i Hald Ege . . . . .	130
Osteoporosehold- knogleskørhed . . . . .	131
Padel Tennis . . . . .	132
Petanque . . . . .	133
Petanque . . . . .	134
Power Yoga . . . . .	135
Ringo - holdspil med to ringe . . . . .	136
Ryghold . . . . .	137



Rygghold .....	138
SANS.....	139
Seniorgymnastik.....	140
Seniorgymnastik.....	141
Seniormotion.....	142
Seniormotion.....	143
Seniormotion.....	144
Senioridrætsformiddagshøjskole.....	145
Seniorskovtræning med stave og gåcykler .....	146
Vandmotion for pluspiger.....	147
Styrke og bevægelighed med Hatha Yoga .....	148
Styrketræning for Seniorer - holdtræning .....	149
Varmvandsgymnastik.....	150
Varmtvandstræning – bevægelse og afspænding .....	151
Varmtvandstræning – bevægelse og afspænding .....	152
Varmtvandstræning – gigtpatienter .....	153
Varmtvandstræning – gigtpatienter .....	154
Yin Yoga.....	155
Yoga Meditation og afspænding.....	156
Yoga for mænd.....	157
Yoga 60+ .....	158
Yoga - let øvede /øvede .....	159

## Badminton

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt		
<b>Sted:</b>	VG-Hallen		
<b>Gade:</b>	Skaldehøjvej 12		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 20.00 - 22.00		
<b>Instruktør:</b>	Efter aftale	Tlf:	29 36 81 24
		Mail:	<a href="mailto:viborg7@teamfirmaidraet.dk">viborg7@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle.		
<b>Formål:</b>	Holdspil og Træning Familiebadminton		
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.		
<b>Deltagerpris:</b>	400 kr. pr. sæson Familiebadminton 600 kr.		
<b>Tilmelding:</b>	Michael Olin	Tlf:	29 36 81 24
		Mail:	<a href="mailto:michaelolin@godmail.dk">michaelolin@godmail.dk</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay: 30 89 78.		

---

## Billard

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Billard Club		
<b>Sted:</b>	Klubbens lokaler		
<b>Gade:</b>	Håndværkervej 12		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 9.00 - 12.00 Fra oktober til april.		
<b>Instruktør:</b>	Klubben tilbyder instruktører		
<b>Målgruppe:</b>	Alle. Viborg Billard Club – VBC – ser gerne flere kvinder blandt sine medlemmer.		
<b>Formål:</b>	Stifte bekendtskab med billard og de forskellige former for spil på billard borde Det sociale er også en stor del af klublivet		
<b>Deltagerantal:</b>	Max 6		
<b>Deltagerpris:</b>	Medlemskabet af Viborg Billard Club: 800 kr. halvårligt. Der er mulighed for at prøve billard før indmeldelse.		
<b>Tilmelding:</b>	Viborg Billard Club	Tlf:	64 63 84 66
	Erik Lund Johansen	Tlf:	24 20 14 85
<b>Turnering:</b>	Der er intern klub turnering hver mandag.  Der er mulighed for at deltage i ekstern turnering på klubplan.		

---



## Billard

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt		
<b>Sted:</b>	Tinghallen		
<b>Gade:</b>	Markedsvej 2B		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag	kl. 12.30 - 16.00	
	Torsdag	kl. 12.30 - 16.00	Træning
	Torsdag	kl. 18.30 - 21.00	Turnering
	Torsdag	kl. 12.30 - 16.00	
	eftermiddag		
<b>Instruktør:</b>	Steen H. Kristensen	Tlf:	40 37 75 71
		Mail:	<a href="mailto:viborg6@teamfirmaidraet.dk">viborg6@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle.		
<b>Formål:</b>	Billardturnering.		
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.		
<b>Deltagerpris:</b>	500 kr. pr. halve år		
<b>Tilmelding:</b>	Steen H. Kristensen	Tlf:	40 37 75 71
		Mail:	<a href="mailto:viborg6@teamfirmaidraet.dk">viborg6@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay:	30 89 78	

## Blid Hatha og Yin yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	LOF Midtjylland
<b>Gade:</b>	Vævervej 10 C, 1. sal
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 10.00 - 11.30
<b>Instruktør:</b>	Cecilie Hartzack
<b>Målgruppe:</b>	Holdet er velegnet til dig, der har brug for at tage hensyn til din krop, at sætte farten ned og komme fra hovedet ned i kroppen.
<b>Formål:</b>	<p>Med blid hatha yoga er der fokus på afspænding af krop og sind og genopladning af vores energilager. Med blide stræk i et roligt tempo, beroliger vi nervesystemet og sætter gang i de genopbyggende mekanismer i kroppen. Vi laver både stående, liggende og siddende stillinger med fokus på åndedrættet.</p> <p>Yin yoga handler ikke om at oparbejde styrke og stærke muskler, men snarere om at spænde af, give efter og strække bindevævet, for derved at oparbejde en mere fleksibel krop.</p>
<b>Deltagerantal:</b>	12
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26

## Blid Iyengar Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	LOF Midtjylland
<b>Gade:</b>	Vævervej 10 D, stuen
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 15.15 - 16.45
<b>Instruktør:</b>	Michelle Nardone
<b>Målgruppe:</b>	For dig, som vil træne med mindre fysisk krævende stillinger og er således blidere end de øvrige Iyengar yoga hold. Særligt tilrettelagt for dig, som foretrækker yoga i roligt tempo, samt lidt ældre, som har skader eller særlige behov.
<b>Formål:</b>	<p>Der arbejdes hver gang med genopbyggende og hvilende stillinger. Dette hold vil hjælpe dig til at slappe af og få det bedre i det hele taget.</p> <p>Iyengar Yoga er en unik træningsmetode, hvor vi fordyber vores opmærksomhed for at forene krop, sind og åndedræt, mens vi træner.</p> <p>Det er samtidig en enestående metode til at opnå justering, styrke, smidighed og afspænding i samme træningsforløb.</p> <p>Der arbejdes med de grundlæggende stillinger med fokus på din egen krops behov.</p> <p>Herigennem opnås en større kropsbevidsthed, udholdenhed og en bedre koncentrationsevne og dermed et større mentalt og fysisk overskud.</p>
<b>Deltagerantal:</b>	12
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26

**Boosterhold** - for folk med Parkinson[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	ProTreatment Viborg Parkinsonforeningen (Kreds Midtjylland)		
<b>Sted:</b>	ProTreatment Viborg		
<b>Gade:</b>	Vesterbrogade 8, 3. sal		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 14.30 – kl. 15.30		
<b>Instruktør:</b>	Tove Riksfjord Ørtved	Tlf:	86 62 29 79
	Rasmus Bargisen		
<b>Målgruppe:</b>	Parkinson ramte		
<b>Formål:</b>	For at booste funktionsniveau til den enkelte borger med henblik på styrke, udholdenhed, bevægelighed, balance, kognition og koordination.		
<b>Deltagerantal:</b>	10		
<b>Deltagerpris:</b>	Ring for yderligere information	Tlf:	86 62 29 79
<b>Tilmelding:</b>	ProTreatment Viborg	Tlf:	86 62 29 79
	Parkinsonforeningen Bente Dalsgaard	Tlf:	30 23 64 52
		Mail:	<a href="mailto:midtnordjylland@parkinson.dk">midtnordjylland@parkinson.dk</a>

---

# Bowling

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt	
<b>Sted:</b>	Tinghallen	
<b>Gade:</b>	Markedsvej 2B	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 18.00 - 20.00	
<b>Instruktør:</b>	Efter aftale	Tlf: 20 77 36 12 Mail: <a href="mailto:viborg1@teamfirmaidraet.dk">viborg1@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle.	
<b>Formål:</b>	Holdspil turnering	
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.	
<b>Deltagerpris:</b>	130 kr. pr. kamp Der spilles fra 15 - 18 kampe	
<b>Tilmelding:</b>	Tage Jensen	Tlf: 20 77 36 12 Mail: <a href="mailto:viborg1@teamfirmaidraet.dk">viborg1@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay: 30 89 78	

---

## Bowling

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Bowlinghallen Viborg	
<b>Sted:</b>	Bowlinghallen Viborg	
<b>Gade:</b>	Tingvej 20	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandage kl. 11.30 - 15.30 (Klub 84) Tirsdage kl. 10.00 - 15.00 (Ældresagen)	
<b>Instruktør:</b>	Personalet	Tlf.: 86 62 55 99 Mail: <a href="mailto:info@bowlinghallenviborg.dk">info@bowlinghallenviborg.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Pensionister (Alle)	
<b>Formål:</b>	Lære bowling og social samvær.	
<b>Deltagerantal:</b>	30 på mandage, 25 på tirsdage.	
<b>Deltagerpris:</b>	80 kr. pr. time eller ved f.eks. 4 pr. bane 20 kr.	
<b>Tilmelding:</b>	Ingen tilmelding, bare mød op.	
<b>Andet:</b>	Man spiller normalt 2-4 mand pr. bane.  Har man spørgsmål, så ring på 86 62 55 99	

---

## Cykelture

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Cyklistforbundet Viborg

**Sted:** Start fra Banegårdspladsen  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Hver tirsdag kl. 18.30  
Hver torsdag kl. 09.30

**Instruktør:** Rie Christiansen Tlf: 20 73 95 08  
Inger Larsen Ørbæk Tlf: 21 47 17 20

**Målgruppe:** Alle der nyder at cykle.

**Formål:** Vi cykler tirsdag med en hastighed af 15-20 km i timen - og torsdag med 10-15 km i timen. Der er på begge ture pauser undervejs. Turenes varighed er ca. 2 timer.

**Deltagerantal:** Ubegrænset.

**Deltagerpris:** Medlemmer af Cyklistforbundet cykler gratis. Ikke-medlemmer betaler 20 kr. pr. tur.

**Tilmelding:** Ingen

**Andet:** Mød op med egen cykel.

Husk drikkedunk og evt. kaffe/te og brød til pausen.

Vi anbefaler brug af cykelhjelm.

## Dart

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt	
<b>Sted:</b>	Billardlokalerne under Tinghallen	
<b>Gade:</b>	Markedsvej 2B	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 19.00 - 21.00	
<b>Instruktør:</b>	Gunnar Jensen	Tlf.: 22 92 96 97 Mail: <a href="mailto:viborg3@teamfirmaidraet.dk">viborg3@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle.	
<b>Formål:</b>	Holdspil.	
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.	
<b>Deltagerpris:</b>	500 kr. hvert halve år.	
<b>Tilmelding:</b>	Gunnar Jensen	Tlf.: 22 92 96 97 Mail: <a href="mailto:viborg3@teamfirmaidraet.dk">viborg3@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay:	30 89 78.

---



## Folkedans

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Glad Dans Viborg	
<b>Sted:</b>	Trepas Aktivitetshal	
<b>Gade:</b>	Vævervej 8B	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 16.15 - 18.15 Seniorhold Hold F1 Torsdag kl. 18.30 - 19.20 Aftenhold Hold F2 Torsdag kl. 19.30 - 22.00 Begynderhold Hold F3 Holdene starter 1. torsdag i september	
<b>Instruktør:</b>	Seniorhold: Kirsten Vestergaard Aften og begynderhold: Karen Bertelsen Levende musik på Hold F2 & F3. Pt. båndmusik på Hold F1	<b>Musik:</b> Tonny Lund Jensen m.fl.
<b>Målgruppe:</b>	Alle yngre som ældre, der har lyst til at danse	
<b>Formål:</b>	Folkedans er god og sjov motion for hele kroppen på én gang. Man får bevæget alle led, fra tæer, ben og hofter til arme, ryg og nakke. Dans stimulerer hjernen og blodomløbet og nedsætter risikoen for livsstilssygdomme.	
<b>Deltagerantal:</b>	Maks. 20 par på begynderholdet.	
<b>Deltagerpris:</b>	Se hjemmesiden: <a href="http://www.gdv-viborg.dk">www.gdv-viborg.dk</a>	
<b>Tilmelding:</b>	Der er ingen tilmelding. Du skal blot møde op.	
<b>Andet:</b>	Kom som par eller alene. Er du alene, er der sikkert en, du kan danse med.	

---

## Seniormotion - gymnastik og socialt samvær

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Gymnastikforeningen Kvik Seniorliv	
<b>Sted:</b>	Viborg Idrætshøjskole i fitnesslokalerne	
<b>Gade:</b>	Vinkelvej 32	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Aktiviteter:</b>	Tirsdag og fredag Kl. 08.30 - 09.00: TRX Kl. 09.00 - 10.00: Hold træning Kl. 10.15 - 11.00: Spinning  Begge dage Kl. 8.00 – 11.00: Fitnessstræning i maskiner Kl. 09.00 - 10.00: Instruktør i fitnesslokalet  Efterfølgende kaffe og socialt samvær. Når man går på et af holdene kan man tilvælge 20 minutter individuel fitnessstræning i maskiner	
<b>Instruktør:</b>	Kis Østergaard, Else Dideriksen, Torkild Møller, Erling Grønborg	
<b>Kontakt:</b>	Ellen Christiansen	Tlf: 40 82 83 87 Mail: <a href="mailto:ellen.christiansen@dadlnet.dk">ellen.christiansen@dadlnet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer 60+	
<b>Formål:</b>	Med forskellige træningsformer er der træning for hele kroppen. Vi har seniorer som instruktører.	
<b>Deltagerantal:</b>	25	
<b>Deltagerpris:</b>	<a href="http://www.kvik-viborg.dk/Seniorliv">http://www.kvik-viborg.dk/Seniorliv</a>	
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://www.kvik-viborg.dk/Seniorliv">http://www.kvik-viborg.dk/Seniorliv</a>	

---

## Gigt og Træning i varmtvandsbassin

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	BeneFiT Viborg / Gigtforeningen	
<b>Sted:</b>	BeneFiT Viborg	
<b>Gade:</b>	Marsk Stigs Vej 2C	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Der er løbende opstart på flere hold. Kontakt os hvis du har lyst at være med.	
<b>Instruktører:</b>	Fysioterapeuter Lise Moeslund, Sanni Pedersen, Camilla Himmelstrup, Betina Pedersen, Jeppe Sivert Jensen.	Tlf: 87 50 01 04 Mail: <a href="mailto:viborg@benefit.dk">viborg@benefit.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Dig med en gigt diagnose f.eks.: leddegigt, psoreasigigt, rygsøjlegigt, muskelgigt, slidgigt.	
<b>Formål:</b>	Hvis du har gigt, er det vigtigt, at du kommer i gang med motion og træning. Det giver dig energi og styrke, så du bedre kan klare opgaverne i din dagligdag og gøre de ting, du gerne vil. Træning i varmt vand er en skånsom, men samtidig effektiv motionsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Det varme vand gør, at musklerne og leddene bliver mere smidige, og derfor vil man typisk opleve langt færre smerter under øvelserne. Træning i varmt vand er en god motionsform, som virker rigtig godt, når man har gigt.	
<b>Deltagerantal:</b>	5-10 personer på hvert hold.	
<b>Deltagerpris:</b>	Kontakt klinikken for mere information.	
<b>Tilmelding:</b>	BeneFiT Viborg Per S Kristensen Gigtforeningen	Tlf: 87 50 01 04 Mail: <a href="mailto:viborg@benefit.dk">viborg@benefit.dk</a>  Tlf: 40 83 12 19

## GLA:D – træning mod slidgigt i hofter og knæ

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Gigtforeningen og Fysioterapi Netværk Viborg	
<b>Sted:</b>	BenefiT Viborg	
<b>Gade:</b>	Marsk Stigs Vej 2C	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Hjemmeside:</b>	<a href="http://benefit.dk/viborg">benefit.dk/viborg</a>	
<b>Tidspunkt:</b>	Kontakt klinikkerne for mere information.	
<b>Instruktør:</b>	Anette Pallesen Kristina Allentoft	Tlf: 87 50 01 04 mail: <a href="mailto:viborg@benefit.dk">viborg@benefit.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Til dig der har tegn på slidgigt i knæ og/eller hofter	
<b>Formål:</b>	<p>At formindske dine smerter og forbedre din funktion og livskvalitet.</p> <p>At forbedre belastningsforholdene i dine led.</p> <p>At du træner med god kvalitet.</p> <p>At du lærer og får mod på at træne videre på egen hånd.</p>	
<b>Deltagerantal:</b>	Der er altid plads til en til.	
<b>Deltagerpris:</b>	Ring for yderligere information.	
<b>Tilmelding:</b>	BeneFiT Viborg	Tlf: 87 50 01 04 Mail: <a href="mailto:viborg@benefit.dk">viborg@benefit.dk</a>
<b>Andet:</b>	Find info på <a href="http://benefit.dk/viborg">benefit.dk/viborg</a>	

## GLA:D – træning mod slidgigt i hofter og knæ

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Gigtforeningen og Fysioterapi Netværk Viborg		
<b>Sted:</b>	ProTreatment Viborg		
<b>Gade:</b>	Vesterbrogade 8, 3. th.		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Hjemmeside</b>	<a href="http://www.protreatment.dk">www.protreatment.dk</a>		
<b>Tidspunkt:</b>	Fredag kl. 11.00 - 12.00		
<b>Instruktør:</b>	Line Kallesøe Olsson	Tlf:	86 62 29 79
<b>Målgruppe:</b>	Folk med artrose (slidgigt) i knæ eller hofte.		
<b>Formål:</b>	<p>At formindske dine smerter og forbedre din funktion og livskvalitet.</p> <p>At forbedre belastningsforholdene i dine led.</p> <p>At du træner med god kvalitet.</p> <p>At du lærer og får mod på at træne videre på egen hånd.</p>		
<b>Deltagerantal:</b>	10		
<b>Deltagerpris:</b>	<p>Forskel på priser med eller uden lægehenviisning.</p> <p>Kontakt klinikken for mere information.</p>		
<b>Tilmelding:</b>	ProTreatment Viborg	Tlf:	86 62 29 79
		Mail:	<a href="mailto:viborg@protreatment.dk">viborg@protreatment.dk</a>
<b>Andet:</b>	<p>Find info på <a href="http://protreatment.dk/fysioterapeut-viborg">protreatment.dk/fysioterapeut-viborg</a></p>		

## Gotved-bevægelse M/K

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	Aktivitetshuset 10'eren
<b>Gade:</b>	Rughavevej 2 F
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 9.30 - 11.00
<b>Instruktør:</b>	Louise Marcussen
<b>Målgruppe:</b>	Alle, som kan lide at bevæge sig. Du skal kunne holde til at få pulsen op og til stående øvelser i ca. 45 min.
<b>Formål:</b>	Gotved bevægelse er motion med mening. Her er både noget til krop og sjæl. Skønne rytmiske bevægelser med gang, sving og små trin-kombinationer til dejlig musik, der får kroppen til at smile. Gulvøvelser, der styrker mave, ryg, balder og bækkenbund. Grundig udspænding, der gør dig mere smidig og skaber plads i kroppen. Skøn guidet afspænding, der efterlader dig afslappet og rolig. Øvelserne foregår i et moderat tempo, du bør være indstillet på at få pulsen op. Kom som du er og gør det du kan!
<b>Deltagerantal:</b>	24
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf: 87 26 23 26
<b>Andet:</b>	Medbring måtte og et tæppe til afspænding.

## Gymnastik for lungesyge

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Lungeforeningen – <a href="http://www.lunge.dk">www.lunge.dk</a>	
<b>Sted:</b>	De Frivilliges Hus - Stationen	
<b>Gade:</b>	Ll. Sct. Hans Gade 7-9	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 11.30 - 13.30	
<b>Instruktør:</b>	Connie Dyrholm	Tlf: 26 23 25 01 Mail: <a href="mailto:dyrholm8@hotmail.com">dyrholm8@hotmail.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Lungesyge.	
<b>Formål:</b>	Træning er yderst vigtigt for lungesyge for at bibeholde mest mulig lungekapacitet og for at holde lungerne rene for slim og dermed forebygge lungebetændelser og indlæggelser. Ud over det får man også et socialt netværk med ligestillede, hvor man kan snakke om fælles udfordringer.	
<b>Deltagerantal:</b>	14	
<b>Deltagerpris:</b>	100 kr. pr. halve år.	
<b>Tilmelding:</b>	Willy Jørgensen	Tlf: 23 61 56 70 Mail: <a href="mailto:willyjrgensen@yahoo.dk">willyjrgensen@yahoo.dk</a>
<b>Andet:</b>	Man skal være medlem af lungeforeningen for at deltage.	

---

## Gymnastik for lungesyge

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Lungeforeningen – <a href="http://www.lunge.dk">www.lunge.dk</a>		
<b>Sted:</b>	Klosterhaven		
<b>Gade:</b>	Klosterhaven 1		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 12.30 – 13.30		
<b>Instruktør:</b>	Mona Vistisen	Tlf:	61 35 10 06
		Mail:	<a href="mailto:mona_vistisen@msn.com">mona_vistisen@msn.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Lungesyge.		
<b>Formål:</b>	<p>Træning er yderst vigtigt for lungesyge for at bibeholde mest mulig lungekapacitet og for at holde lungerne rene for slim og dermed forebygge lungebetændelser og indlæggelser. Ud over det får man også et socialt netværk med ligestillede, hvor man kan snakke om fælles udfordringer.</p>		
<b>Deltagerantal:</b>	10		
<b>Deltagerpris:</b>	100 kr. pr. halve år.		
<b>Tilmelding:</b>	Mona Vistisen	Tlf:	61 35 10 06
		Mail:	<a href="mailto:mona_vistisen@msn.com">mona_vistisen@msn.com</a>
<b>Andet:</b>	Man skal være medlem af lungeforeningen for at deltage.		



## Hensyntagende træning af muskler og led

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	LOF Midtjylland
<b>Gade:</b>	Vævervej 10C, 1. sal
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 16.30 - 18.00
<b>Instruktør:</b>	Hanne Fejerskov
<b>Målgruppe:</b>	Holdet er for dig, der vil træne på trods af periodevis gener i muskler og led herunder ryg, hofte, knæ, skulder og nakke eller som har svært ved at holde balancen og at "styre arme- og ben".
<b>Formål:</b>	Det meste af træningen foregår på måtte, men såfremt du ikke kan udføre liggende øvelser, vil jeg som underviser give dig alternative øvelser, fx stående eller siddende, tilpasset dig og dine behov. Der inddrages forskellige træningsrekvisitter og fx støttepude til nakken, pølle under knæ og lignende i undervisningen. Hver deltager har mulighed for, at få personlig vejledning og individuel tilpasning af øvelserne, mens vi træner sammen på holdet.
<b>Deltagerantal:</b>	7
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26

## Hensyntagende yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	LOF Midtjylland
<b>Gade:</b>	Vævervej 10 D, stuen
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 11.15 - 12.45
<b>Instruktør:</b>	Astrid Kloch Sørensen
<b>Målgruppe:</b>	<p>Et yogaforløb for dig, der f.eks. har rygproblemer, gener i nakke/skulder, gigt, muskelspændinger eller for dig, der har brug for fordybelse og afspænding i hverdagen.</p> <p>For dig, som ikke kan deltage på et almindeligt yogaforløb, men har brug for mere individuel yoga.</p>
<b>Formål:</b>	<p>Blid og hensyntagende yoga er et mildt bevægelsesforløb for alle, der ønsker at finde fysisk og mentalt velvære, ro og overskud. Forløbet har fokus på at være til stede i øjeblikket og gøre præcis det du kan, med din krop og de vilkår, du har. Forløbet er for dig med udfordringer som gør, at du har brug for mere individualiseret og/eller skånsom yoga. Vi arbejder roligt og koncentreret med hathayogaens stillinger og vi arbejder med styrke og smidighed af hele kroppen på en blid og nænsom måde. Der vil være mulighed for at tage individuelle hensyn samt imødekomme ønsker om særlige fokusområder.</p>
<b>Deltagerantal:</b>	7
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26

---

## Hjertemotion i det fri

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Hjerteforening
<b>Sted:</b>	Sønæs, Borgvold m.m. som meddeles fra gang til gang
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 8.15 - 9.15
<b>Instruktør:</b>	Hjertefysioterapeut Dagmar Sieg
<b>Målgruppe:</b>	Hjertepatienter, personer i risiko for at få hjertesygdomme samt pårørende.
<b>Formål:</b>	Hjerteglad og fællesskabende træning for alle, der har lyst til at dele en sjov stund med bevægelse, der styrker både hjerte, muskler og lattermuskler. Der vil også være faglige input og mulighed for erfaringsudveksling.
<b>Deltagerantal:</b>	Max. 30 pr. hold
<b>Deltagerpris:</b>	2 x 350 kr.
<b>Tilmelding:</b>	Niels Ole Hald                      Mail: <a href="mailto:nielsehald@gmail.com">nielsehald@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Holdet er i gang fra januar-juni og august-december og alle er velkomne til en prøvetime.

---

## Hjertegymnastik - inde

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Hjerteforening	
<b>Sted:</b>	Vestervang Skole	
<b>Gade:</b>	Boghvedevej 26	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 16.00 - 17.00 (Skoleferier undtaget)	
<b>Instruktør:</b>	Ella Svankjær (Fysioterapeut)	
<b>Målgruppe:</b>	Hjertepatienter, personer i risiko for at få hjertesygdomme samt pårørende.	
<b>Formål:</b>	Sammen med andre i samme båd at få pulsen op nogle gange i løbet af timen, at få alle muskelgrupper gennearbejdet, endvidere træning i balanceøvelser. Man mødes med andre i samme situation og kan drøfte erfaringer.	
<b>Deltagerantal:</b>	Maks. 30 pr. hold	
<b>Deltagerpris:</b>	2 x 350 kr.	
<b>Tilmelding:</b>	Niels Ole Hald	Mail: <a href="mailto:nielsolehald@gmail.com">nielsolehald@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Holdet er i gang fra januar-maj og august-december og alle er velkomne til en prøvetime.	

---

## Floorball

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt	
<b>Sted:</b>	Idrætscenter Syd	
<b>Gade:</b>	Liseborgvej 37	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 18.00 - 19.00	
<b>Instruktør:</b>	Kenneth Olin	Tlf.: 21513778 Mail: <a href="mailto:viborg5@teamfirmaidraet.dk">viborg5@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle.	
<b>Formål:</b>	Holdspil.	
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.	
<b>Deltagerpris:</b>	Holdpris max. 6 personer 450 kr.	
<b>Tilmelding:</b>	Kenneth Olin	Tlf.: 20 77 36 12 Mail: <a href="mailto:viborg5@teamfirmaidraet.dk">viborg5@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay:	30 89 78

## Gå dig i form - 8 km rundt i Viborg og omegn

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Krop og Kultur

**Sted:** De første gange er mødestedet Strandparken, ved Søndersø, herefter mødes man forskellige steder

**Gade:** Søndersøvej 43  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Mandag kl. 16.30 til ca. 18.00  
Sæsonen begynder i uge 36, herefter 28 gange

**Instruktør:** Hanne Romlund      Tlf: 51 68 44 45  
Mail: [hromlund@icloud.com](mailto:hromlund@icloud.com)

**Målgruppe:** Alle der kan gå 8 km

**Formål:** At få motion og nyde naturen samtidig

**Deltagerantal:** 15-20

**Deltagerpris:** 250 kr.

**Tilmelding:** Mød op kontakt:      Mail: [kropogkultur@gmail.com](mailto:kropogkultur@gmail.com)

Evt. spørgsmål:      Tlf: 28 12 92 64  
Nina Hansen      Mail: [kropogkultur@gmail.com](mailto:kropogkultur@gmail.com)

**GÅMED** – Gåture - for alle der har eller har haft kræft[Tilbage til Aktiviteter](#)**Arrangør:** Kræftens Bekæmpelse**Sted:** Kræftrådgivningen  
**Gade:** Toldboden 1, 2. sal  
**By:** 8800 Viborg**Tidspunkt:** Torsdag kl. 11.00 - 11.45  
Første gang efter ferien er 17. august.**Instruktør:** Anne Marie Hjort      Tlf: 23 26 58 71  
Mobil: [hjortnielsen@youmail.dk](mailto:hjortnielsen@youmail.dk)**Målgruppe:** Kræftramte – alle, der har eller har haft kræft.**Formål:** Motion og samvær med andre i samme situation.**Deltagerantal:** Ubegrænset.**Deltagerpris:** Gratis.**Tilmelding:** Ingen.

## GÅ I GANG - Gåture

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	GÅ I GANG gå-gruppen Viborg		
<b>Sted:</b>	Vi starter hver gang forskellige steder i Viborg og omegn		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Hver onsdag kl. 13.45 - ca. 15.15 (skoleferierne undtaget)		
<b>Instruktør:</b>	Lone Würtz Mogensen	Tlf:	40 82 28 14
	Frida Jørgensen	Tlf:	20 27 30 72
	Gunnar Nielsen	Tlf:	26 44 53 99
<b>Målgruppe:</b>	For dem som kan lide motion i naturen.		
<b>Formål:</b>	Få en stabil motionsvane Turenes længde: 3-5 km		
<b>Deltagerantal:</b>	Ubegrænset		
<b>Deltagerpris:</b>	30 kr. årligt		
<b>Tilmelding:</b>	Ønskes transport til gæstedet, kontakt en af turlederne		
<b>Andet:</b>	Kom og vær med – og nyd naturen!		



## Hensyntagende Qi Gong, Selvmassage og Meditation

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** AOF Silkeborg / Viborg Aftenskole

**Sted:** AOF Viborg  
**Gade:** Vævervej 10D  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Onsdag kl. 16.00 - 17.30

**Instruktør:** Birgitta-Maria Lohse

**Målgruppe:** Alle.

**Formål:** Har du nedsat bevægelsesfunktion, og kunne du tænke dig at få styrket både krop og sind? Du vil lære blide Qi Gong-øvelser, kærlig selvomsorg og meditation, som kan give dig øget smidighed, styrke, afslappelse og indre ro. Holdet er også for dig med en kronisk sygdom. Vi tager udgangspunkt i enkle fysiske bevægelser og selvmassage. Gradvist udøger og fordyber vi træningen, og du får mere ro og lærer at forankre dig i kroppen. Når du slapper af og åbner dit sind har det en positiv effekt på cirkulationen af energi/Qi. Qi Gong kan forebygge knogleskørhed og lindre ledsmerter, og du træner koordination og balance. I kombination med meditation kan træningen have en dybt afstressende, rensende og generelt styrkende effekt.

**Deltagerantal:** 8-12

**Deltagerpris:** 840 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 720 kr.) for 10 mødegange.

**Tilmelding:** [aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/](http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/)

## Klassisk Hatha yoga for alle

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	AOF Silkeborg / Viborg Aftenskole	
<b>Sted:</b>	AOF Viborg	
<b>Gade:</b>	Vævervej 10D	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 16.45 - 18.15	
<b>Instruktør:</b>	Solbritt Andersen	Mail: <a href="mailto:sabinaamanda@hotmail.dk">sabinaamanda@hotmail.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle	
<b>Formål:</b>	<p>Holdet er for dig som godt kan lide at give dig selv god tid til at mærke din krop gennem de blide yogastillinger. Vi laver stillingerne i et roligt tempo hvor alle kan være med og arbejder os roligt frem så du til slut bliver helt fortrolig med alle stillingerne.</p> <p>Du kan forvente tid til fordybelse i stillingerne, træning af din balance, stræk til de forkortede muskler, styrke til de svage muskler og led, samt åndedræts teknikker og øvelser. Du bliver guidet igennem alle øvelserne og jeg underviser ud fra at hver krop er unik.</p> <p>Vi starter og slutter altid med afspænding. Kom i behageligt og bevægeligt tøj og medbring evt. din egen måtte og et tæppe. Vi har måtter og tæpper du kan låne.</p>	
<b>Deltagerantal:</b>	8-12	
<b>Deltagerpris:</b>	960 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 816 kr.) for 12 mødegange.	
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/">aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/</a>	
<b>Andet:</b>	Kom og vær med – og nyd naturen!	

## Krocket

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt		
<b>Sted:</b>	Idrætscenter Syd		
<b>Gade:</b>	Liseborgvej 37		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag & torsdag kl. 13.00 - 16.00		
<b>Instruktør:</b>	Niels Vindstrup Jensen	Tlf:	53 28 14 91
		Mail:	<a href="mailto:vindstrup@outlook.dk">vindstrup@outlook.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle.		
<b>Formål:</b>	Holdspil.		
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.		
<b>Deltagerpris:</b>	Sæson 250 kr.		
<b>Tilmelding:</b>	Niels Vindstrup Jensen	Tlf:	53 28 14 91
		Mail:	<a href="mailto:vindstrup@outlook.dk">vindstrup@outlook.dk</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay:		30 89 78

## Krolf – udendørs spil

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	KVIK SeniorLiv / Gymnastikforeningen KVIK		
<b>Sted:</b>	Strandparken		
<b>Gade:</b>	Træningsredskaberne ved sydenden af Søndersø		
<b>By:</b>	Søndersøvej 8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 13.00 – 15.00		
<b>Instruktør:</b>	Ingen instruktør.		
<b>Kontakt:</b>	Poul Erik Dalgaard m.fl. koordinatorer		
<b>Målgruppe:</b>	Alle som har lyst til at spille Krolf		
<b>Formål:</b>	Vi spiller mest for hyggen og samværets skyld og nyder samtidig at få frisk luft og motion. Der er mulighed for deltagelse i stævner. Alle kan være med.		
<b>Deltagerantal:</b>	Ubegrænset.		
<b>Deltagerpris:</b>	100 kr. for hele sæsonen		
<b>Kontakt:</b>	Poul Erik Dalgaard	Tlf:	21 28 45 47
		Mail:	<a href="mailto:wally.yard1@live.dk">wally.yard1@live.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	På holdet eller på <a href="http://www.kvik-viborg.dk/Seniorliv">www.kvik-viborg.dk/Seniorliv</a>		
<b>Andet:</b>	Start i uge 34		

## Krolf - Digterparken

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Digterparkens Krolf Klub

**Sted:** Digterparken  
**Gade:** N.F.S. Grundtvigs Vej 13  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Mandag, onsdag, fredag kl. 10.00

**Instruktør:** Erik Kristensen      Tlf: 24 27 51 46

**Målgruppe:** Alle der har lyst til at spille krolf

**Formål:** At få frisk luft og moderat motion samt det sociale fællesskab

**Deltagerantal:** Ingen begrænsning.

**Deltagerpris:** 200 kr. om året

**Tilmelding:** Erik Kristensen      Tlf: 24 27 51 46

## Krolf - Houlkær

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Viborg Krofklub

**Sted:** Houlkær  
**Gade:** Odshøjvej 158  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Torsdag kl. 10.00

**Instruktør:** Karen Stenmann      Tlf.: 20 35 03 80

**Målgruppe:** Alle der har lyst til at spille krolf.

**Formål:** Fællesskab, motion og social samvær.

**Deltagerantal:** Ingen begrænsning.

**Deltagerpris:** 125 kr. om året.

**Tilmelding:** Mød op eller ring:      Tlf.: 20 35 03 80

**Andet:** Vi har køller du må låne et par gange, der efter køb.

## Kroff - Liseborg

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Kroffklub		
<b>Sted:</b>	Houlkær		
<b>Gade:</b>	Odshøjvej 158		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 10.00 Torsdag kl. 10.00		
<b>Instruktør:</b>	Gunnar Nedergaard	Tlf:	61 27 94 00
<b>Målgruppe:</b>	Alle der har lyst til at spille kroff.		
<b>Formål:</b>	At få frisk luft og moderat motion samt det sociale fællesskab.		
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning		
<b>Deltagerpris:</b>	125 kr. om året		
<b>Tilmelding:</b>	Gunnar Nedergaard	Tlf:	61 27 94 00

---

## Moderne pardans

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Glad Dans Viborg
<b>Sted:</b>	Trepas Aktivitetshal
<b>Gade:</b>	Vævervej 8B
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 18.15 - 19.10 Hold for øvede M1 Tirsdag kl. 19.15 - 20.10 Hold for let øvede M2 Tirsdag kl. 20.15 - 21.10 Hold for nybegyndere M3 Holdene starter 12. september og slutter 6. februar 2024. Der er booket et lokale til fælles hygge fra kl. 18.00 - 21.30.
<b>Instruktør:</b>	Karen Bertelsen underviser på alle hold. Assisteres af Merete Hørup. Der danses til båndmusik.
<b>Målgruppe:</b>	Alle, både unge og lidt ældre, der ønsker at begå sig på et dansegulv, til familiefester eller lignende.
<b>Formål:</b>	Dans er god og sjov motion for hele kroppen på én gang. Man får bevæget alle led, fra tæer, ben og hofter til arme, ryg og nakke. Dans stimulerer hjernen og blodomløbet og nedsætter risikoen for livsstilssygdomme. Efter hvert hold er der mulighed for fælles hygge med en evt. medbragt forfriskning.
<b>Deltagerantal:</b>	Maks. 20 par pr. hold.
<b>Deltagerpris:</b>	Se hjemmesiden: <a href="http://www.gdv-viborg.dk">www.gdv-viborg.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Der er ingen tilmelding. Du skal blot møde op.
<b>Andet:</b>	Du har nok selv en fornemmelse af, hvilket hold der passer bedst til dig og din dansepartner. Er du i tvivl, kan du få hjælp af Karen Bertelsen. Du skal blot møde op.

---



## Naturgruppe i Undallslund

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Frivillige naturvejledere og Viborg Kommune		
<b>Sted:</b>	Naturskolen		
<b>Gade:</b>	Kapt. Undalls Vej 1		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Hver mandag kl. 13.30 - 15.30		
<b>Instruktør:</b>	Anne-Grethe Nielsen	Tlf:	23 64 62 78
		Mail:	<a href="mailto:agn@viborg.dk">agn@viborg.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Borgere med demens, dårligere huskere og borgere der mangler et fællesskab i naturen. Borgerne skal være over 60 år.		
<b>Formål:</b>	Formålet er, at gå en tur i skoven, synge en sang og spille et spil i naturen. Der er fælles kaffe med socialt samvær, hvor vi taler om lidt af hvert. Naturen giver os ro og styrke til din mentale sundhed. Vi følger med i årstidens gang. Derudover får vi motion ved gåturene i skoven.		
<b>Deltagerantal:</b>	6-10 borgere		
<b>Deltagerpris:</b>	20 kr. pr. gang inkl. kaffe og brød		
<b>Tilmelding:</b>	Anne-Grethe Nielsen	Tlf:	23 64 62 78
		Mail:	<a href="mailto:agn@viborg.dk">agn@viborg.dk</a>
<b>Andet:</b>	HUSK påklædning i forhold til vejret, da vi altid er ude noget af tiden.		

## Naturtræning i Hald Ege

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	ProTreatment Viborg Gigtforeningen	
<b>Sted:</b>	Hald Ege i Skoven Ring for yderligere information.	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 12.00 - 13.00	
<b>Instruktør:</b>	Line Kallesøe Olsson	
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer, yngre/ældre med kroniske lidelser eller andre med fysiske udfordringer	
<b>Formål:</b>	Træning for både krop og sjæl! Formålet med skoven er, at du i socialt samvær med andre, forbedrer/vedligeholder nuværende funktionsniveau. Der er et hav af muligheder i de smukke omgivelser. Vi har fokus på styrke, balance og udholdenhed. Vi bruger som udgangspunkt naturen som træningsredskab. Det er ikke noget krav, at man kan gå langt og man kan sagtens medbringe stave eller rollator. Træning er tilpasset den enkelte.	
<b>Deltagerantal:</b>	Varierende	
<b>Deltagerpris:</b>	Ring for yderligere information.	
<b>Tilmelding:</b>	ProTreatment Viborg	Tlf: 86 62 29 79

## Osteoporosehold - knogleskørhed

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	ProTreatment Viborg Osteoporoseforeningen		
<b>Sted:</b>	ProTreatment Viborg		
<b>Gade:</b>	Vesterbrogade 8, 3. th.		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 11.00 - 12.00		
<b>Instruktør:</b>	Hanne Øster	Tlf:	86 62 29 79
<b>Målgruppe:</b>	Alle med osteoporose		
<b>Formål:</b>	<p>Osteoporose er en sygdom, der svækker knoglernes styrke, hvilket giver øget risiko for knoglebrud. Gennem fysisk aktivitet stimuleres og styrkes knoglerne, og derfor er træning vigtig. Holdet henvender sig til alle aldre og er både for mænd og kvinder, som har osteoporose.</p> <p>Formålet med træningen er at styrke mave- og rygmuskler til støtte for rygsøjlen, musklerne i benene samt koordination og balancetræning. Timen vil også indeholde gode råd til, hvordan du gør din hverdag så sikker som muligt. Undervisningen afsluttes med afspænding.</p>		
<b>Deltagerantal:</b>	10-12 personer		
<b>Deltagerpris:</b>	Ring for yderligere information på tlf.: 86 62 29 79		
<b>Tilmelding:</b>	ProTreatment Viborg	Tlf:	86 62 29 79
	Osteoporoseforeningen Afd. Midtjylland	Mail:	<a href="mailto:midtjylland@osteoporose-f.dk">midtjylland@osteoporose-f.dk</a>

## Padel Tennis

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt	
<b>Sted:</b>	Idrætscenter Syd	
<b>Gade:</b>	Liseborgvej 37	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Efter aftale.	
<b>Instruktør:</b>	Ingen.	
<b>Målgruppe:</b>	Alle.	
<b>Formål:</b>	Padel.	
<b>Deltagerantal:</b>	2 på singlebane 3 doublebaner	
<b>Deltagerpris:</b>	Efter aftale.	
<b>Tilmelding:</b>	Steen H. Kristensen	Tlf.: 40 37 75 71 Mail: <a href="mailto:viborg6@teamfirmaidraet.dk">viborg6@teamfirmaidraet.dk</a>

---

## Petanque

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Senior Petanque Viborg
<b>Sted:</b>	Liseborgcentret
<b>Gade:</b>	Liseborgvej 37
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 13.30
<b>Instruktør:</b>	Gunnar Nedergaard      Tlf.: 61 27 94 00
<b>Målgruppe:</b>	Alle der har lyst til at spille petanque.
<b>Formål:</b>	At få motion og hyggeligt socialt samvær.
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.
<b>Deltagerpris:</b>	300 kr. årligt.
<b>Tilmelding:</b>	Gunnar Nedergaard      Tlf.: 61 27 94 00
<b>Andet:</b>	Vi spiller ude om sommeren og i hallen om vinteren.

---

## Petanque

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt		
<b>Sted:</b>	Liseborgcentret		
<b>Gade:</b>	Liseborgvej 37		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 14.30 - 16.30 Interesse for indendørsspil om vinteren.		
<b>Instruktør:</b>	Dagny Pedersen	Tlf:	20 35 05 73
		Mail:	<a href="mailto:viborg4@teamfirmaidraet.dk">viborg4@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer / 60+ eller dem som har lyst til at spille.		
<b>Formål:</b>	Det sociale samvær.		
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.		
<b>Deltagerpris:</b>	Efter aftale.		
<b>Tilmelding:</b>	Dagny Pedersen	Tlf:	20 35 05 73
		Mail:	<a href="mailto:viborg4@teamfirmaidraet.dk">viborg4@teamfirmaidraet.dk</a>
<b>Andet:</b>	Ingen medlemskontingent.		

---

## Power Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	AOF Silkeborg / Viborg Aftenskole	
<b>Sted:</b>	AOF Viborg	
<b>Gade:</b>	Vævervej 10D	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 18.30 - 20.00	
<b>Instruktør:</b>	Solbritt Andersen	Mail: <a href="mailto:sabinaamanda@hotmail.dk">sabinaamanda@hotmail.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Alle	
<b>Formål:</b>	<p>Power yoga, for dig der gerne vil have pulsen op og sved på panden</p> <p>Du kender måske yoga som en rolig og meditativ træningsform, hvor man langsomt bevæger sig rundt i forskellige stillinger med fokus på dybe vejrtrækninger. Power yoga er (næsten) det modsatte af denne form for yoga. Og så alligevel ikke.</p> <p>Power yoga har et langt højere tempo end mange andre yogaformer, og du kan være helt sikker på at få pulsen op og sved på panden når du dyrker denne yogaform.</p> <p>Yoga handler jo dybest set om at komme i kontakt med sin krop, og det er der ingen tvivl om, at du kommer med power yoga. De udfordrende og dynamiske power yoga øvelser kræver fuldt fokus, og du kan ikke undgå at mærke hvordan kroppens styrke bliver trænet.</p>	
<b>Deltagerantal:</b>	8-12	
<b>Deltagerpris:</b>	960 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 816 kr.) for 12 mødegange.	
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/">aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/</a>	

---

## Ringo - holdspil med to ringe

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Krop og Kultur		
<b>Sted:</b>	Viborg Stadion Center, Hal 6		
<b>Gade:</b>	Tingvej 17		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 15.15 - 16.15 Start i uge 36 og herefter 28 gange		
<b>Instruktør:</b>	Holdleder Grethe Urban	Tlf: 23 96 99 49 Mail: <a href="mailto:Grethe.urban@gmail.com">Grethe.urban@gmail.com</a>	
<b>Målgruppe:</b>	Alle der har lyst til sjov motion på hold		
<b>Formål:</b>	At få motion, glæde og velvære ved et holdspil. En form for volleyball med ringe i stedet for en hård bold.		
<b>Deltagerantal:</b>	10		
<b>Deltagerpris:</b>	500 kr.		
<b>Tilmelding:</b>	Grethe Urban	Tlf: 23 96 99 49 Mail: <a href="mailto:Grethe.urban@gmail.com">Grethe.urban@gmail.com</a>	
<b>Andet:</b>	Se mere på <a href="http://www.kropogkultur.dk">www.kropogkultur.dk</a> Ingen træning i skolernes ferie.		

---



## Ryghold

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Krop og Kultur

**Sted:** Nordre Skole Gymnastiksal Vest  
**Gade:** H. C. Andersens Vej 5  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Tirsdag kl. 17.00 - 18.15  
Start i uge 36 og herefter 28 gange

**Instruktør:** Fysioterapeuterne  
Anne Duelund og  
Lene Magaard  
Cristoffer Dalsgaard Øster

**Målgruppe:** Alle kan deltage.

**Formål:** Rygholdet er til dig, der vil forebygge ryg-gener eller bare har lyst til god og intensiv træning. Efter grundig opvarmning fortsætter vi med stabilitets- og styrketræning. Vi har endvidere fokus på balance, kondition og holdning. Hver time afsluttes med grundig udspænding. Indholdet vil variere meget og vi benytter ofte små træningsredskaber.

**Deltagerantal:** Maks 30

**Deltagerpris:** 2 x 700 kr.

**Tilmelding:** På holdet eller                      Mail: [Kropogkultur@gmail.com](mailto:Kropogkultur@gmail.com)

**Andet:** Ingen aktivitet i skoleferierne, plus enkelte dage hvor skolen er lukket.

## Ryghold

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Krop og Kultur	
<b>Sted:</b>	Nordre Skole Gymnastiksal Vest	
<b>Gade:</b>	H. C. Andersens Vej 5	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 16.30 - 17.45 Start i uge 36 og herefter 28 gange	
<b>Instruktør:</b>	Hanne Holm Bach	
<b>Målgruppe:</b>	Alle kan deltage.	
<b>Formål:</b>	Rygholdet er til dig, der vil forebygge ryg-gener eller bare har lyst til god og intensiv træning. Efter grundig opvarmning fortsætter vi med stabilitets- og styrketræning. Vi har endvidere fokus på balance, kondition og holdning. Hver time afsluttes med grundig udspænding. Indholdet vil variere meget og vi benytter ofte små træningsredskaber.	
<b>Deltagerantal:</b>	15 pr. hold.	
<b>Deltagerpris:</b>	2 x 700 kr.	
<b>Tilmelding:</b>	På holdet eller	Tlf: 28 12 92 64 Mail: <a href="mailto:Kropogkultur@gmail.com">Kropogkultur@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Ingen aktivitet i skoleferierne, plus enkelte dage hvor skolen er lukket.	

## SANS

Tilbage til Aktiviteter



---

<b>Arrangør:</b>	Glad Dans Viborg
<b>Sted:</b>	Trepas Aktivitetshal
<b>Gade:</b>	Vævervej 8B
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdage fra 20. september kl. 16.30 - 17.30. Sæsonen slutter 7. februar 2024. Der er ikke undervisning i efterårsferien og i december.
<b>Instruktør:</b>	Karen Bertelsen
<b>Målgruppe:</b>	Alle over 60 år, der ønsker at holde sig i gang.
<b>Formål:</b>	At holde sig mentalt og fysisk velfungerende. SANS er motion for hele kroppen. Sang giver glæde og godt humør. Dans styrker konditionen, balancen og smidighed. Det stimulerer hjernen og blodomløbet og nedsætter risikoen for livsstilssygdomme - og så gælder det ikke om at være perfekt, men om at være sammen og have det sjovt.
<b>Deltagerantal:</b>	Ubegrænset.
<b>Deltagerpris:</b>	Se hjemmesiden: <a href="http://www.gdv-viborg.dk">www.gdv-viborg.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Ingen tilmelding. Du skal blot møde op.
<b>Andet:</b>	Du behøver ikke have en partner for at deltage.

---

## Seniorgymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Senior Gymnastikforening KVIK	
<b>Sted:</b>	Beboerhuset	
<b>Gade:</b>	Kærsangervej 142	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 09.45	
<b>Instruktør:</b>	Kis Østergaard	
<b>Målgruppe:</b>	65+ alle der begynder at opleve aldersslidtage på kroppen.	
<b>Formål:</b>	Giver kroppen effektiv alsidig motion via almindelig gymnastik og med opmærksomhed på træning af hjerne ved specielle øvelser der stimulerer koncentrationen.	
<b>Deltagerantal:</b>	30	
<b>Deltagerpris:</b>	425 kr. halvårligt	
<b>Tilmelding:</b>	Kis Østergaard	Tlf: 25 89 16 17 Mail: <a href="mailto:kisoes84@gmail.com">kisoes84@gmail.com</a>

---

## Seniorgymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt		
<b>Sted:</b>	Idrætscenter Syd		
<b>Gade:</b>	Liseborgvej 37		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 10.00 - 11.00		
<b>Instruktør:</b>	Magda Nielsen		
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer.		
<b>Formål:</b>	Gymnastik - Pickleball - Floorball - Badminton + Kaffe		
<b>Deltagerantal:</b>	Ingen begrænsning.		
<b>Deltagerpris:</b>	600 kr. pr. år.		
<b>Tilmelding:</b>	Inge Fog	Tlf:	20 89 82 19
		Mail:	<a href="mailto:gymnastik.viborgfirmaidraet@gmail.com">gymnastik.viborgfirmaidraet@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay:		30 89 78

## Seniormotion

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Viborg Kommune og VGF Viborg Gymnastik Forening		
<b>Sted:</b>	Klosterhaven		
<b>Gade:</b>	Klosterhaven 1		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag Kl. 16.00 - 17.00		
	I perioderne:	22. august 23 - 12. december 23 10. januar 24 - 13. juni 24	
<b>Instruktør:</b>	Marianne Jønsholt		
<b>Målgruppe:</b>	Ældre borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden særlig støtte og omsorg og derfor ikke kan deltage på almindelige gymnastikhold og træningscentre.		
<b>Formål:</b>	Formålet er at øge livskvaliteten gennem træning og socialt samvær, så deltagerne kan guides over i andet træningstilbud. Formålet er ligeledes at deltagerne bliver i stand til bedre at klare livet i egen bolig.		
<b>Deltagerantal:</b>	10		
<b>Deltagerpris:</b>	35 kr. pr. gang.		
<b>Tilmelding:</b>	Ergoterapeut Anette Bjerring	Tlf:	22 66 86 89

## Seniormotion

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Viborg Kommune og VGF Viborg Gymnastik Forening	
<b>Sted:</b>	Blichergaarden	
<b>Gade:</b>	N. F. S. Grundtvigsvej 13	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 16.00 - 17.00 I perioden:	21. august 23 - 11. december 23 09. januar 24 - 12. juni 24
	Onsdag kl. 16.00 - 17.00 I perioden:	23. august 23 - 13. december 23 11. januar 24 - 14. juni 24
<b>Instruktør:</b>	Mandag: Hanne Poulsen	Onsdag: Eva Brogaard
<b>Målgruppe:</b>	Ældre borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden særlig støtte og omsorg og derfor ikke kan deltage på almindelige gymnastikhold og træningscentre.	
<b>Formål:</b>	Formålet er at øge livskvaliteten gennem træning og socialt samvær, så deltagerne kan guides over i andet træningstilbud. Formålet er ligeledes at deltagerne bliver i stand til bedre at klare livet i egen bolig.	
<b>Deltagerantal:</b>	12	
<b>Deltagerpris:</b>	35 kr. pr. gang.	
<b>Tilmelding:</b>	Ergoterapeut Anette Bjerring	Tlf: 22 66 86 89

## Seniormotion

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	Viborg Kommune og VGF Viborg Gymnastik Forening		
<b>Sted:</b>	Sundhedscenter Viborg		
<b>Gade:</b>	Toldboden 1		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag	kl. 16.00 - 17.00	
	I perioden:		22. august 23 - 12. december 23 09. januar 24 - 12. juni 24
	Tirsdag	kl. 16.30 - 17.30	
	I perioden:		24. august 23 - 14. december 23 09. januar 24 - 12. juni 24
<b>Instruktør:</b>	Tirsdag: Birgit Ibsen		
<b>Målgruppe:</b>	Ældre borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden særlig støtte og omsorg og derfor ikke kan deltage på almindelige gymnastikhold og træningscentre.		
<b>Formål:</b>	Formålet er at øge livskvaliteten gennem træning og socialt samvær, så deltagerne kan guides over i andet træningstilbud. Formålet er ligeledes at deltagerne bliver i stand til bedre at klare livet i egen bolig.		
<b>Deltagerantal:</b>	12		
<b>Deltagerpris:</b>	35 kr. pr. gang.		
<b>Tilmelding:</b>	Ergoterapeut Anette Bjerring	Tlf:	22 66 86 89



## Senioridrætsformiddagshøjskole

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	Krop og Kultur
<b>Sted:</b>	Gymnastik og Idræts højskolen Viborg
<b>Gade:</b>	Vinkelvej 32
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 10.00 – kl. 13.00 Start i uge 36 og herefter 28 gange
<b>Instruktør:</b>	Sinna Maagaard + en stab af frivillige
<b>Målgruppe:</b>	50+ (uden for arbejde)
<b>Formål:</b>	Idræt, motion og socialt samvær Fælles gymnastik fra kl. 10.00 – kl. 11.00 Herefter forskellige valg af idrætter som fitness, ringo, bowls, badminton, spinning og anden idræt målrettet seniorer. Mellem kl. 12.00 – 13.00 er der socialt samvær, dvs. sang, foredrag, diskussioner, kaffe og brød.
<b>Deltagerantal:</b>	Ca. 80
<b>Deltagerpris:</b>	2 x 850 kr.
<b>Tilmelding:</b>	På holdet eller på Tlf: 28 12 92 64 <a href="mailto:Kropogkultur@gmail.com">Kropogkultur@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Ingen aktivitet i skoleferierne

## Seniorskovtræning med stave og gåcykler

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Senior Gymnastikforening KVIK		
<b>Sted:</b>	Forstbotanisk Skov (ved vandrehjemmet)		
<b>Gade:</b>	Vinkelvej		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Mandag kl. 13.00 - 14.15		
<b>Instruktør:</b>	Kis Østergaard	Tlf: 25 89 16 17	Mail: <a href="mailto:kisoes84@gmail.com">kisoes84@gmail.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer		
<b>Formål:</b>	Glæden ved at opleve naturen og træne effektivt muskler, led, balance og kredsløb.		
<b>Deltagerantal:</b>	8		
<b>Deltagerpris:</b>	Gratis		
<b>Tilmelding:</b>	Kis Østergaard	Tlf: 25 89 16 17	Mail: <a href="mailto:kisoes84@gmail.com">kisoes84@gmail.com</a>

---

## Vandmotion for pluspiger

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	CKU Skive/Viborg
<b>Gade:</b>	Rosenstræde 6
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 20.30 - 21.15
<b>Instruktør:</b>	Evy Elgaard Lüneborg
<b>Målgruppe:</b>	Særligt rettet mod overvægt, led- og/eller muskelproblematikker.
<b>Formål:</b>	<p>Hele kroppen bliver bevæget godt igennem, samtidig med at pulsen sættes op, og vi slutter af med udspænding - og nogle gange afspænding.</p> <p>Da det ofte kan være af stor belastning for ryg, knæ og fødder at motionere på normale vilkår, er dette en god mulighed for at dyrke motion uden at det belaster kroppen. Opdriften i vandet gør, at bevægeligheden øges, så alle kan være med.</p> <p>Undervisningen foregår i et varmtvandsbassin og er baseret på motion og bevægelighed.</p>
<b>Deltagerantal:</b>	8
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf: 87 26 23 26

## Styrke og bevægelighed med Hatha Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	LOF Midtjylland
<b>Gade:</b>	Vævervej 10 C, 1. sal
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 10.00 - 11.30
<b>Instruktør:</b>	Gerda Blaabjerg Larsen
<b>Målgruppe:</b>	Dette hold er for alle, da øvelserne tilpasses deltagerne.
<b>Formål:</b>	<p>Formålet er at bevare styrke og bevægelighed med hensyntagen til alder og begrænsninger. Med min baggrund som afspændingspædagog er min undervisning rettet mod kropsbevidsthed og funktionelle øvelser, ligesom der er opmærksomhed på åndedræt og en harmonisk krop.</p> <p>Alle lektioner afsluttes med en dybdeafspænding, hvor formålet er at få kroppen og nervesystemet i ro og balance.</p>
<b>Deltagerantal:</b>	12
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26

## Styrketræning for Seniorer - holdtræning

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Viborg Hallens Motionscenter VKS		
<b>Sted:</b>	Viborg Hallen		
<b>Gade:</b>	Sct. Mathias Gade 98		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	4 forskellige formiddagshold Mandag, tirsdag, torsdag, fredag      Alle dage kl. 9.30		
	4 forskellige eftermiddagshold Mandag, tirsdag, torsdag      Alle dage kl. 14.00 Onsdag kl. 12.00		
<b>Instruktør:</b>	Jens Bjerrekær	Tlf:	40 51 59 00
		Mail:	<a href="mailto:sabaki@sabaki.dk">sabaki@sabaki.dk</a>
	Per Saval	Tlf:	21 22 42 47
		Mail:	<a href="mailto:Persaval13@gmail.com">Persaval13@gmail.com</a>
<b>Målgruppe:</b>	Seniorer både mænd og kvinder.		
<b>Formål:</b>	Optræning af muskelstyrke, balance og bevægelighed. Hensyntagende, individuelle træningsforløb udarbejdes til alle. Altid vejledning og opfølgning ved erfarne instruktører.		
<b>Deltagerantal:</b>	20 – 40 på hvert af holdene.		
<b>Deltagerpris:</b>	Kontingent i idrætsforeningen er kr. 890 kr. halvår for fleksibel deltagelse på holdtræning to gange ugentlig.		
<b>Tilmelding:</b>	Jens Bjerrekær	Tlf:	40 51 19 00
		Mail:	<a href="mailto:sabaki@sabaki.dk">sabaki@sabaki.dk</a>
<b>Andet:</b>	Træning hele året rundt. Blot lukket på helligdage. Første uge i hver måned er der efter træning teori og kaffe. Egen P-plads nedenfor Viborg Hallen ved indkørsel fra Li. Mikkelsgade (ved siden af Ingo tanken). Ring og bestil en gratis prøvetime		

## Varmvandsgymnastik

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Viborg Familie- og Firmaidræt	
<b>Sted:</b>	Viborg Svømmehal	
<b>Gade:</b>	Banegårdspladsen 1	
<b>By:</b>	8800 Viborg	
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 10.00 - 12.00 (2 hold)	
<b>Instruktør:</b>	Vibeke Nielsen Birgitte Toftemark Jørgensen	
<b>Målgruppe:</b>	Alle.	
<b>Formål:</b>	Motion.	
<b>Deltagerantal:</b>	22 på hvert hold.	
<b>Deltagerpris:</b>	400 kr. pr. halve år.	
<b>Tilmelding:</b>	Mona Broe Damsgaard	Tlf: 20 89 82 19 Mail: <a href="mailto:svomning.firmaidraet@gmail.com">svomning.firmaidraet@gmail.com</a>
<b>Andet:</b>	Betaling via MobilePay:	30 89 78

---

## Varmtvandstræning – bevægelse og afspænding

Tilbage til Aktiviteter



**Arrangør:** Aqua Gym Viborg

**Sted:** Viborg Svømmehal  
**Gade:** Banegårdspladsen 1  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Lektioner er på 40 minutter

Mandag kl.	11.00-11-40 11.40-12.20 12.20-13.00	Onsdag kl.	11.00-11.40 11.40-12.20 12.20-13.00
Tirsdag kl.	11.00-11.40 11.40-12.20 12.20-13.00	Torsdag kl.	13.00-13.40

**Målgruppe:** Personer med fx slidgigt, fibromyalgi, osteoporose m.m. kan have glæde af at komme i vandet, fordi det varme vand i sig selv giver større bevægelsesfrihed p.g.a opdriften. Temperaturen vil være 32-36 C.

**Formål:** At reducere smerter ved bevægelse af leddene og fremme muskelkraft. Det understreges at man skal være selvhjulpen.

**Deltagerantal:** 16 deltagere på holdene

**Deltagerpris:** Kontingent pr sæson er 75 kr.  
Undervisning på 1 hold ugentlig er 600 kr. pr sæson

**Tilmelding:** Karen Pedersen      Tlf: 40 35 22 70  
Mail: [karenprivat@icloud.com](mailto:karenprivat@icloud.com)

**Andet:** Besøg vores hjemmeside [www.aquagymviborg.dk](http://www.aquagymviborg.dk)

## Varmtvandstræning – bevægelse og afspænding

Tilbage til Aktiviteter



<b>Arrangør:</b>	Aqua Gym Viborg		
<b>Sted:</b>	Viborg Svømmehal		
<b>Gade:</b>	CKU Rosenstræde 6		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Tidspunkt:</b>	Lektioner er på 45 minutter		
	Mandag kl.	12.00-12.45 14.00-14.45 14.45-15.30 15.30-16.15	Onsdag kl. 19.00-19.45  Torsdag kl. 08.00-08.45 12.00-12.45 19.45-20.30
	Tirsdag kl.	08.00-08.45 08.45-09.30 12.00-12.45 14.00-14.45 14.45-15.30 19.00-19.45	Fredag kl. 13.00-13.45
<b>Målgruppe:</b>	Personer med fx slidgigt, fibromyalgi, osteoporose m.m. kan have glæde af at komme i vandet, fordi det varme vand i sig selv giver større bevægelsesfrihed p.g.a opdriften. Temperaturen vil være 32-36 C.		
<b>Formål:</b>	At reducere smerter ved bevægelse af leddene og fremme muskelkraft Det understreges at man skal være selvhjulpen.		
<b>Deltagerantal:</b>	10 deltagere på holdene		
<b>Deltagerpris:</b>	Kontingent pr sæson er 75 kr. Undervisning på 1 hold ugentlig er 600 kr. pr sæson		
<b>Tilmelding:</b>	Karen Pedersen	Tlf: 40 35 22 70	Mail: <a href="mailto:karenprivat@icloud.com">karenprivat@icloud.com</a>
<b>Andet:</b>	Besøg vores hjemmeside <a href="http://www.aquagymviborg.dk">www.aquagymviborg.dk</a>		



## Varmtvandstræning – gigtpatienter

[Tilbage til Aktiviteter](#)


**Arrangør:** ProTreatment Viborg  
Gigtforeningen

**Sted:** Viborg Svømmehal  
**Gade:** Banegårdspladsen 1  
**By:** 8800 Viborg

**Instruktør:** Fysioterapeut Tlf: 86 62 29 79  
Hanne Øster og  
Ann-Sofie Bødker

**Målgruppe:** Dig med problemer i bevægeapparatet. F.eks. alle former for gigt, dårlig ryg og nakke, senfølger efter blodprop, brystopererede og folk med dårlig balance.

**Formål:** At få bevæget alle kroppens led igennem. Når du laver øvelser i vand, kan du selv kontinuerligt graduere modstanden på øvelserne, hvilket giver plads til alle. Vandet giver større bevægelighed og varmen virker smertedæmpende på ømme led, hvilket gør træningen både sjovere og mere motiverende. Her kan mange smerteplagede opleve "ugens højdepunkt".

**Deltagerantal:** Varierende

**Deltagerpris:** Ring for yderligere information Tlf: 86 62 29 79

**Tilmelding:** ProTreatment Viborg Tlf: 86 62 29 79  
Gigtforeningen  
Per S. Kristensen Tlf: 40 83 12 19

## Varmtvandstræning – gigtpatienter

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	ProTreatment Viborg Gigtforeningen		
<b>Sted:</b>	Østre Skole		
<b>Gade:</b>	Rosenstræde 6		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Instruktør:</b>	Fysioterapeut Rasmus Jøker Bargisen	Tlf:	86 62 29 79
<b>Målgruppe:</b>	Dig med problemer i bevægeapparatet. F.eks. alle former for gigt, dårlig ryg og nakke, senfølger efter blodprop, brystopererede og folk med dårlig balance.		
<b>Formål:</b>	At få bevæget alle kroppens led igennem. Når du laver øvelser i vand, kan du selv kontinuerligt graduere modstanden på øvelserne, hvilket giver plads til alle. Vandet giver større bevægelighed og varmen virker smertedæmpende på ømme led, hvilket gør træningen både sjovere og mere motiverende. Her kan mange smerteplagede opleve "ugens højdepunkt".		
<b>Deltagerantal:</b>	Varierende		
<b>Deltagerpris:</b>	Ring for yderligere information	Tlf:	86 62 29 79
<b>Tilmelding:</b>	ProTreatment Viborg	Tlf:	86 62 29 79
	Gigtforeningen Per S. Kristensen	Tlf:	40 83 12 19

## Yin Yoga

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** Krop og Kultur

**Sted:** Viborg Idrætshøjskole  
**Gade:** Vinkelvej 32  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Torsdag kl. 11.00 - 12.15  
Start i uge 36 og herefter 28 gange.

**Instruktør:** Hanne Holm Bach.

**Målgruppe:** Alle kan være med.

**Formål:** Blid yoga, der retter sig mod bindevæv og stræk af dette.

**Deltagerantal:** 20

**Deltagerpris:** 2 x 700 kr.

**Tilmelding:** Nina Tlf: 28 12 92 64

Og på:  
<https://kropogkultur.dk/>

## Yoga Meditation og afspænding

[Tilbage til Aktiviteter](#)

**Arrangør:** LOF Midtjylland

**Sted:** LOF Midtjylland  
**Gade:** Vævervej 10 D, stuen  
**By:** 8800 Viborg

**Tidspunkt:** Torsdag kl. 10.45 - 12.15

**Instruktør:** Michael Rahbek Thomsen

**Målgruppe:** Alle kan være med - intentionen er nærvær.

**Formål:** Vær med til en klasse, hvor du kommer helt ned i gear. Vi vil starte med at lande på måtten og derfra bevæge os ind i længere stræk som er forbundet til Yin yogaen og den restorative yoga. Herefter afslutter vi liggende med en klangmeditation samt den endelige afspænding igennem Savasana. Der vil være blide assist undervejs og i Savasana. Meditationen og stillingerne kan variere fra gang til gang.

**Deltagerantal:** 12

**Deltagerpris:** Se den aktuelle pris på [www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)

**Tilmelding:** Online: [www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)  
Tlf: 87 26 23 26

## Yoga for mænd

[Tilbage til Aktiviteter](#)

<b>Arrangør:</b>	LOF Midtjylland
<b>Sted:</b>	LOF Midtjylland
<b>Gade:</b>	Vævervej 10 D, stuen
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 9.00 - 10.30
<b>Instruktør:</b>	Michael Rahbek Thomsen
<b>Målgruppe:</b>	Mænd, som ønsker øget styrke, fleksibilitet og smidighed.
<b>Formål:</b>	Er du løber, cykelrytter, motionist eller bare en mand, der godt kunne trænge til at øge egen styrke, fleksibilitet og smidighed? Så kom og vær med til et herre yoga hold hvor vi vil opøve en styrke og smidighed på en anden måde end den, de fleste kender. Vi vil bevæge os igennem en sekvens af stillinger; liggende, siddende og stående og afslutte liggende på måtten i den endelige afspænding. Det vil være en klasse hvor vi leger og har det sjovt, niveauet vil blive sat efter dem, som er med, og du vil gå fra timen ikke blot med ro i kroppen, men også større ro i sindet. Alle kan være med uanset tidligere erfaring med yoga.
<b>Deltagerantal:</b>	12
<b>Deltagerpris:</b>	Se den aktuelle pris på <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a>
<b>Tilmelding:</b>	Online: <a href="http://www.lof-midtjylland.dk">www.lof-midtjylland.dk</a> Tlf.: 87 26 23 26

## Yoga 60+

Tilbage til Aktiviteter



---

**Arrangør:** LOF Midtjylland

---

**Sted:** LOF Midtjylland  
**Gade:** Vævervej 10 C, 1. sal  
**By:** 8800 Viborg

---

**Tidspunkt:** Tirsdag kl. 09.00 - 10.30 v/Michelle  
Tirsdag kl. 10.45 - 12.15 v/Michelle  
Onsdag kl. 09.00 - 10.30 v/Aase  
Onsdag kl. 10.45 - 12.15 v/Aase  
Onsdag kl. 12.30 - 14.00 v/Michelle

---

**Instruktør:** Michelle Nardone og Aase Dam Hellerup

---

**Målgruppe:** Til dig, som holder af den blide yoga.

---

**Formål:** Yoga stimulerer bl.a. nerver, åndedræt, indre organer og kredsløb. På holdet arbejder vi med øvelser, der styrker muskler og giver bedre balance. Gennem åndedrætsøvelser og afspænding skabes grundlag for større velbefindende. Kort og godt: Yoga holder dig i form, giver smidighed og velvære og øger din modstandskraft.

---

**Deltagerantal:** 12

---

**Deltagerpris:** Se den aktuelle pris på [www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)

---

**Tilmelding:** Online: [www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)  
Tlf.: 87 26 23 26

## Yoga - let øvede /øvede

[Tilbage til Aktiviteter](#)


<b>Arrangør:</b>	AOF Silkeborg / Viborg Aftenskole
<b>Sted:</b>	AOF Viborg
<b>Gade:</b>	Vævervej 10D
<b>By:</b>	8800 Viborg
<b>Tidspunkt:</b>	Onsdag kl. 17.45 - 19.15
<b>Instruktør:</b>	Birgitte-Maria Lohse
<b>Målgruppe:</b>	Alle
<b>Formål:</b>	Vi arbejder videre med traditionelle asanas fra Hathayoga og Tao Yin Yoga, der giver ro og nærvær i krop og sind i kombination med mere dynamiske serier i et sammenhængende flow. Yoga styrker, smidiggør og koordinerer hele kroppen og virker samlende, udrensende, vitaliserende og afstressende. Gradvist giver du dybere slip, opløser modstand og styrker immunforsvaret. Som en integreret del af yogatræningen har vi opmærksomhed på åndedrættet. Formålet er at forene det fysiske med det ikke-fysiske og skabe harmoni og balance mellem tanke, følelse og krop. Vi fordyber gradvist træningen i Yoga Nidra, og vi kan inddrage mere meditative aspekter. Sørg for ikke at spise cirka to timer før og kom i løstsiddende tøj.
<b>Deltagerantal:</b>	8 - 12
<b>Deltagerpris:</b>	1.200 kr. / (Pensionister i Viborg Kommune 1.020 kr.) - 15 mødegange
<b>Tilmelding:</b>	<a href="http://aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/">aof.dk/aftenskoler/aof-viborg/</a>
<b>Andet:</b>	Se vores andre hold og følg os på Facebook: AOF MIDT Aftenskolerne



## Aktiviteter

Bassintræning .....	161
GLA:D – træning mod slidgigt i hofter og knæ.....	162
GLA:D – træning mod slidgigt i ryggen .....	163



## Bassintræning

[Tilbage til Aktiviteter](#)

---

<b>Arrangør:</b>	Ørum Fysioterapi & Træningscenter		
<b>Sted:</b>	Viborg Svømmehal		
<b>Gade:</b>	Banegårdspladsen 1		
<b>By:</b>	8800 Viborg		
<b>Hjemmeside:</b>	<a href="http://www.orumfys.dk">www.orumfys.dk</a>		
<b>Tidspunkt:</b>	Tirsdag kl. 13.00 - 14.00		
<b>Instruktør:</b>	Kenneth Damsgaard	Tlf:	86 65 29 19
	Fysioterapeut	Mail:	<a href="mailto:info@orumfys.dk">info@orumfys.dk</a>
<b>Målgruppe:</b>	Personer, der har et træningsbehov, hvor der er nænsom belastning på kroppen.		
<b>Formål:</b>	Der er fokus på bevægelighed, balance, styrke, stabilitet og kondition. Træningen tilpasses individuelt, der tages hensyn til alle diagnoser.		
<b>Deltagerantal:</b>	Der er altid plads til en til		
<b>Deltagerpris:</b>	Kontakt klinikken for yderligere information.		
<b>Tilmelding:</b>	Ørum Fysioterapi	Tlf:	86 65 29 19
		Mail:	<a href="mailto:info@orumfys.dk">info@orumfys.dk</a>

---

**GLA:D** – træning mod slidgigt i hofte og knæ

Tilbage til Aktiviteter

**Arrangør:** Ørum Fysioterapi & Træningscenter**Sted:** Ørum Fysioterapi  
**Gade:** Østergade 32  
**By:** Ørum, 8830 Tjele  
**Hjemmeside:** [www.orumfys.dk](http://www.orumfys.dk)**Tidspunkt:** Ring til klinikken for info.**Instruktør:**  
Jacob Rosenkrands      Tlf: 86 65 29 19  
Fysioterapeut              Mail: [info@orumfys.dk](mailto:info@orumfys.dk)  
  
Trine Hyldahl              Tlf: 86 65 29 19  
Fysioterapeut              Mail: [info@orumfys.dk](mailto:info@orumfys.dk)**Målgruppe:** Til dig der har tegn på slidgigt i hofte eller knæ.**Formål:**  
At formindske dine smerter og forbedre din funktion og livskvalitet.  
At forbedre belastningsforholdene i dine led.  
At du træner med god kvalitet.  
At du lærer om smerter og får mod på at træne videre på egen hånd.**Deltagerantal:** 6 personer.**Deltagerpris:** Kontakt klinikken for pris.**Tilmelding:** Ørum Fysioterapi      Tlf: 86 65 29 19  
Mail: [info@orumfys.dk](mailto:info@orumfys.dk)

**GLA:D** – træning mod slidgigt i ryggen[Tilbage til Aktiviteter](#)**Arrangør:** Ørum Fysioterapi & Træningscenter**Sted:** Ørum Fysioterapi  
**Gade:** Østergade 32  
**By:** Ørum, 8830 Tjele  
**Hjemmeside:** [www.orumfys.dk](http://www.orumfys.dk)**Tidspunkt:** Ring til klinikken for info.**Instruktør:** Trine Hyldahl  
Fysioterapeut  
Tlf: 86 65 29 19  
Mail: [info@orumfys.dk](mailto:info@orumfys.dk)**Målgruppe:** Personer med ondt i ryggen.**Formål:** At formindske dine smerter og forbedre din funktion og livskvalitet.  
At du træner med høj kvalitet.  
At du lærer og får mod på at træne videre på egen hånd.  
At du lærer at håndtere smerter der kommer fra din ryg ift. træning .**Deltagerantal:** 6 personer.**Deltagerpris:** Kontakt klinikken for pris.**Tilmelding:** Ørum Fysioterapi  
Tlf: 86 65 29 19  
Mail: [info@orumfys.dk](mailto:info@orumfys.dk)



sundhedscenter  
**VIBORG**



| diabetes  
foreningen |



Gigtforeningen



Kræftens Bekæmpelse



**HJERTEFORENINGEN**  
PÅ RETTE STED

Lungeforeningen 



**VIBORG**  
KOMMUNE