Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Holeby

Bøgevænget 1 – 4960 Holeby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Aktivitetsplan OKTOBER 2026

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Torsdag d. 1.	10.00-14.00	**"Vores Hobby" I lige uger**	Aktivitetslokalet	Anette og Heide
Uge 40	12.30-15.00	**Kortspil**	Aktiviteslokalet	Bente H.
	13.00-14.30	**Motion omkring en stol & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
	13.30-15.00	**Reparations-og IT-værksted**	Værkstedet	Henning & Preben
	15.00-16.30	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
Fredag d. 2.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Aktivitetslokalet	Leif og Ib
	09.00-15.00	**BILKA**	**Foreningsbussen**	Jens
Mandag d. 5.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Uge 41	10.30-12.00	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
	12.30-15.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
	16.30-19.30	**Mad holdet mødes omkring gryderne**	Aktivitetslokalet	Gurli
Tirsdag d. 6.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
	10.00-11.30	**Puls & Balance & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif
	12.30-14.00	**Motion omkring en stol, & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
Onsdag d. 7.	09.00-09.45	**Fællestræning**	Træningslokalet	
	09.45-11.30	**10 min. opvarmning, Stoleyoga kl. 10.00**	Træningslokalet	Heide
	11.30-12.00	**Stoleyoga nedkøling**	Aktivitetslokalet	
	11.30-12.30	**Kassereren har kontortid**	Kontoret	Heide
	12.30-16.00	**Kortspil, whist for lettere øvede**	Aktivitetslokalet	Willy & Jørgen
Torsdag d. 8.	12.30-15.00	**Kortspil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
	13.00-14.30	**Motion omkring en stol & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
	15.00-16.30	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
Fredag d. 9.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Mandag d. 12.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Uge 42	10.30-12.00	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
	12.30-15.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
Tirsdag d. 13.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
	10.00-11.30	**Puls & Balance & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif
	12.30-14.00	**Motion omkring en stol, + socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
Onsdag d. 14.	09.00-09.45	**Fællestræning**	Træningslokalet	
	09.45-11.30	**10 min. opvarmning, Stoleyoga kl. 10.00**	Træningslokalet	Heide
	11.30-12.00	**Stoleyoga nedkøling**	Aktivitetslokalet	
	11.30-12.30	**Kassereren har kontortid**	Kontoret	Heide
	12.30-16.00	**Kortspil, whist for lettere øvede**	Aktivitetslokalet	Willy & Jørgen
Torsdag d. 15.	10.00-14.00	**"Vores Hobby" I lige uger**	Aktivitetslokalet	Anette og Heide
	12.30-15.00	**Kortspil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
	13.00-14.30	**Motion omkring en stol, & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
	13.30-15.00	**Reparations-og IT-værksted**	Værkstedet	Henning & Preben
	15.00-16.30	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
Fredag d. 16.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Mandag d. 19.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Uge 43	10.30-12.00	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
	12.30-15.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
Tirsdag d. 20.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
	10.00-11.30	**Puls & Balance**	Træningslokalet	Leif
	12.30-14.00	**Motion omkring en stol, & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Onsdag d. 21.	09.00-09.45	**Fællestræning**	Træningslokalet	
	09.45-11.30	**10 min. opvarmning, Stoleyoga kl. 10.00**	Træningslokalet	Heide
	11.30-12.00	**Stoleyoga nedkøling**	Aktivitetslokalet	
	11.30-12.30	**Kassereren har kontortid**	Kontoret	Heide
	12.30-16.00	**Kortspil, whist for lettere øvede**	Aktiviteslokalet	Willy & Jørgen
Torsdag d. 22.	12.30-15.00	**Kortspil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
	13.00-14.30	**Motion omkring en stol & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
	15.00-16.30	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
Fredag d. 23.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
	13.00-15.00	**Tøjstativet, kommer med efterårets nyheder.**	Aktivitetslokalet	Brugerrådet
Mandag d. 26. **Uge 44**	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
	10.30-12.00	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
	12.30-15.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
	09.00-15.00	**Ringsted Outlet**	**Foreningsbussen**	Jens
Tirsdag d. 27.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
	10.00-11.30	**Puls & Balance**	Træningslokalet	Leif
	11.00-15.00	**Stovby Glaspusteri, via Guldborgsund Centret på hjemturen**	**Foreningsbussen**	Jens
	12.30-13.00	**Motion omkring en stol**	Træningslokalet	Bente P.
	13.00-15.00	**Banko**	Aktivitetslokalet	Banko-teamet
Onsdag d. 28.	09.00-09.45	**Fællestræning**	Træningslokalet	
	09.45-11.30	**10 min. opvarmning, Stoleyoga kl. 10.00**	Træningslokalet	Heide
	11.30-12.00	**Stoleyoga nedkøling**	Aktivitetslokalet	Heide
	11.30-12.30	**Kassereren har kontortid**	Aktivitetslokalet	Teamlederen
	12.30-16.00	**Kortspil, whist for lettere øvede**	Aktivitetslokalet	Willy & Jørgen
Torsdag d. 29.	10.00-14.00	**"Vores Hobby" I lige uger**	Aktivitetslokalet	Anette og Heide
	12.30-15.00	**Kortspil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
	13.00-14.30	**Motion omkring en stol, & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
	13.30-15.00	**Reparations-og IT-værksted**	Værkstedet	Henning & Preben
	15.00-16.30	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
Fredag d. 30.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
	17.00-22.00	**Knuthenborg Safaripark, After Dark**	**Foreningsbussen**	Jens

Træningslokalet er åbent for træning alle ugens dage kl. 7.00 -22.00

Træningssalen kan være fyldt op når der er holdtræning, så det ikke er muligt at selvtræne.
(se planen på infotavlen i træningslokalet).

Husk at du skal til introduktion før du kan benytte det.

Ønsker du at høre nærmere om introduktion til træningslokalet så skriv til:
aktivitets-traeningscenter@lolland.dk
Eller kontakt Ældre og Sundhed på telefon 5467 7700 **Intro, efter behov**

Vedr.: Foreningsbusturene i uge 44, se venligst infotavlen, ændringer kan forekomme