Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Holeby

Bøgevænget 1 – 4960 Holeby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Aktivitetsplan DECEMBER 2026

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Tirsdag d. 1.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
Uge49 	10.00-11.30	**Puls & Balance & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif & Anette
	12.30-14.00	**Motion omkring en stol, & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
	14.30-15.30	**Gudstjeneste**	Aktivitetslokalet	Sognepræsten
Onsdag d. 2.	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. 3.	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. 4.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
	12.30- 16.00	**Julefrokost** 	Aktivitetslokalet	Bestyrelsen
Mandag d. 7.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Uge 50 	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. 8.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
	10.00-11.30	**Puls & Balance & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif & Anette
	12.30-14.00	**Motion omkring en stol, + socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
Onsdag d. 9.	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
	17.00-22.00	**Kortspil, whist for lettere øvede**	Aktivitetslokalet	Willy & Jørgen
Torsdag d. 10.	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. 11.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Mandag d. 14.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Uge 51 	10.30-12.00	**Linedans**	Træningslokalet	Lise
	12.30-15.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bente H.
Tirsdag d. 15.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
	10.00-11.30	**Puls & Balance**	Træningslokalet	Leif & Anette
	12.30-14.00	**Motion omkring en stol, & socialt samvær**	Træningslokalet	Bente P.
Onsdag d. 16.	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
	17.00-22.00	**Kortspil, whist for lettere øvede**	Aktiviteslokalet	Willy & Jørgen
Torsdag d. 17.		**Ingen aktiviteter**		

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Fredag d. 18.	08.30-10.30	**Hjerterne i Holeby & socialt samvær**	Træningslokalet	Leif og Ib
Mandag d. 21. **Uge 52**	10.30-12.00 12.30-15.00	**Linedans** **Kort spil**	Træningslokalet Aktivitetslokalet	Lise Bente H.
Tirsdag d. 22.	07.00-10.00	**Morgentræning**	Træningslokalet	
Onsdag d. 23.		**Juleferie**		
Torsdag d. 24.		**Glædelig Jul**		
Fredag d. 30.				
Mandag d. 28. **Uge 50**				
Tirsdag d. 29.				
Onsdag d. 30.				
Torsdag d. 31		*Vi er tilbage igen den 4. januar 2027* **Centret har åbent for selvtrænere hele jule-/nytårsferien**		

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

Vær opmærksom på, at træningssalen kan være optaget i forbindelse med holdtræning.
I disse tidsrum er det derfor ikke muligt at benytte lokalet til selvtræning.
Se holdplanen på infotavlen i træningslokalet.

Inden du tager træningslokalet i brug, skal du deltage i en introduktion.

Ønsker du at høre mere eller aftale en introduktion, er du velkommen til at skrive til:
aktivitets-traeningscenter@lolland.dk
Eller kontakt Ældre og Sundhed på telefon 5467 7700 **Intro, efter behov**