

# Veteransport i TIK

## Veteransport nyt

Juni 2025

Veteransport glæder sig til at kunne byde velkommen til vores 29. sæson.



2025/2026

Så er det tid til at komme "Op af stolen" og tilmelde jer

Vedlagt følger:

1. Orientering om sæson 2025/2026
2. Veteransports brochure over alle aktiviteter
3. Tilmeldings- og betalingsorientering
4. Hjælp til kaffestuen
5. Bowling information

### Sommeraktiviteter 2025

Udendørsaktiviteterne er i fuld gang, du har stadig mulighed for at deltage. Vi kan tilbyde dig at deltage i krocket og stavgang to gange om ugen. Golf og petanque en gang om ugen.

### Kommende sæson 2025/2026

I forbindelse med generalforsamlingen den 18. marts 2025, blev der ændret i vedtægterne som følger:

§ 4.2

Kontingent for aktive og passive medlemmer fastsættes af bestyrelsen ud fra det pågældende års budget. Kontingentet, der er betaling for idrætsbaserede motionsaktiviteter, **opkræves en gang om året** og gælder for en aktivitetsperiode (efterår- forår). Kontingentet er bindende, men kan opsiges, når første halvdel af perioden (efterår) er afviklet, dog senest den 1. december."

Denne ændring betyder, at kontingentet skal indbetales på **en gang** !

Alle aktiviteter, undtagen bowling .....	600 kr.
Yderligere hold.....	400 kr.
.	
Bowling.....	1.400 kr.
Yderligere hold.....	400 kr.
Handikap kørsel boccia <b>pr. periode efterår/ forår</b> .....	400 kr.

Der er få ændringer i forhold til sidste sæsons program. De fleste praktiske oplysninger står i programmet og i information vedr. tilmelding og betaling.

### **Yoga & ryghold**

Vores gode instruktører til yoga og ryghold fortsætter i den kommende sæson.

### **Bootcamp/ svøm**

Tilslutningen til denne kombinerede form for motion er blevet mindre og mindre, og vi har derfor besluttet at **hold 19 udgår** fra den kommende sæson.

### **Motion generelt**

Sidste sæson startede Merete Turbo motion, for dem der ville lidt mere. Dette har vist sig at være en god ide, da tilslutningen har været rigtig god, så vi fortsætter i det spor.

### **Instruktører**

Mandag: Merete

Tirsdag: Mona

Torsdag: Merete

Mona og Merete har i fællesskab forfattet følgende indlæg om motion i Veteransport:

"Vi træner ikke for at blive yngre, men ældre og stærkere"

På de 5 hold træner vi efter princippet: Bevæg dig for livet.

Det betyder at vi arbejder med en stærkere krop og hjerne - god balance - kondition og puls - samt udstrækning, så vi øger vort velvære og får et godt grin.

Vi arbejder med bolde, stepbænke, elastikker og små håndvægte.

Efter ca. 60 min, vil der være mulighed for at spille volley, badminton eller boccia i ( 25 min )

Bemærk at på holdene om tirsdagen ( 3 og 4 ) er tempoet lidt mere moderat.

### **Svømmehal**

Renoveringen af omklædningsrummene er nu færdig, og vi håber alle vil nyde den ekstra plads!

**For at benytte saunaen skal man købe sauna armbånd fra sæsonstart, dette giver også adgang til svømmehallen ½ time før og efter undervisning.**

## **To nye tilbud der starter i efteråret**

### **Vi synger sammen**

På opfordring, planlægger Veteransport i løbet af den kommende efterårs- og vinter sæson, at afholde sangtimer på følgende tidspunkter:

Sidste torsdag i månederne september, oktober, november 2025 samt januar, februar, marts 2026 fra kl. 1430 til kl. 1630 i klubhuset.

Som leder og inspirator til sangtimerne har vi pianist, Helle Juul Sørensen – kendt af mange TIK'r – samt hendes mand Erik Lund-Nielsen, som forsanger.

### **Sjov og spændende træning af hjernen**

Vores instruktør, Heidi Sandbech, som alle, der kommer i svømmehallen kender, vil her i efteråret 2025, holde 2 x 10 ugers kursus af 1 times varighed for træning af hjernen.

***Yderligere information om disse aktiviteter udsendes medio august, for at indbetalingerne til ovennævnte, ikke blandes med normal tilmelding!***

Husk at bruge vores hjemmesiden [www.veteransport.dk](http://www.veteransport.dk) for nyheder og generel information.

Vi orienterer jer så vidt muligt via e-mail og på hjemmesiden, hvis der er aflysninger eller ændringer.

Flere af vore medlemmer er ikke på nettet, men I går sikkert sammen med en der er. Lav en aftale om at kommunikere med hinanden.

**I ønskes alle en fortsat god sommer.**



**Med venlig hilsen**

**Bestyrelsen i Veteransport**