



Veteransport Nyt

Juni 2022

Veteransports bestyrelse og instruktører byder velkommen til en ny sæson 2022/2023

**Så er det tid til at komme "Op af stolen" og tilmelde Jer til
Veteransports aktiviteter**

Vi glæder os til at se Jer!

Følgende udsendes med dette dokument:

- 1. Orientering om sæson 2022/2023**
- 2. Veteransports brochure over alle aktiviteter**
- 3. Tilmeldings- og betalingsorientering**
- 4. Hjælp til kaffestuen**
- 5. Bowling information**

Sommeraktiviteter 2022

Udendørs aktiviteterne 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 2022/2023

Vores planlagte program er medsendt i denne udsendelse.

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

Ændringer for vandhold tirsdag og onsdag.

Efter ønske fra Heidi er tirsdags varmtvands holdene 63, 82 og 59 rykket 15 min. frem!

Det samme gælder onsdag, hvor hold 69 er flyttet til kl. 10.45 og holdene 68, 70 og 71 alle er samlet i hal 2 sidst på dagen, **så vær opmærksom på de ændrede tider!**

Ændring for Ryghold.

Vær opmærksom på, at hold 11 er rykket frem til kl.9.00 og hold 12 til kl. 10.30.

Man skal melde sig til samme hold igen. hvis der er ønske om ændring af tidspunkt, må vi se på det, når tilmeldingsfristen er udløbet.

Motion generelt

Instruktører

Mandag: Merete

Tirsdag: Mona

Torsdag: Merete

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

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

På alle 6 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.

Ny aktivitet!

PICKLE BALL

Hold 29 - Onsdag mellem kl.09.00 – 11.00 - Hal C

Flere har foreslået, at vi som supplement til minitennis, optager pickle ball i vores program.

Vi har aftalt med DGI, at de kommer tirsdag den 30. august 2022 kl. 10.00 – 12.00 og giver introduktion, kom og prøv, for at se om det er noget for dig!

For at få en ide om spillet, kan du gå på DGI's hjemmeside og søge pickle ball alternativt kan du søge **YouTube**, hvor der er mange visninger.

Pickle Ball er et forholdsvis nyt netspil i Danmark og en af de hurtigst voksende sportsgrene i USA og Canada. Spillet giver god motion og er nemt at starte.

Spillet er en blanding mellem badminton, bordtennis og tennis. Der spilles på en badmintonbane med en pickleball plasticbold og et pickleballbat, som er noget større end et bordtennisbat. Nettet er i minnitennis højde. Det kan spilles både indendørs og udendørs og som single og double.

- God motion ✓ - Pickleball er et let tilgængeligt spil, med masser af puls, og tempo i spillet.
- Skånsomt spil for skulder, arm og håndled ✓ - Kroppen belastes ikke på samme måde som ved badminton og tennis - paddlen vejer ikke meget, bolden er let og bevæger sig let.

Handikap boccia

Vi har haft en del frafald gennem de senere år, men der er stadig er stadig 10 aktive, kender du nogen, der måske kunne tænke sig at prøve, eller er du selv interesseret. Gå ind på vor hjemmeside under nyheder, for at se de glade deltagere og få en ide om, hvordan det spilles. Der er plads til både kørestols brugere, folk med rollator eller man er bare usikker på benene når man står op.

Handikap kørsel kan arrangeres mod mindre egen betaling.

Sidst og ikke mindst, det er et meget socialt hold og man hygger sig over en kop kaffe og en god sludder!

Betaling

Der vil **ikke** være "Åbent hus" med kontant betaling, al betaling er kun via netbank .

Brug også vor hjemmesiden www.Veteransport.dk

Vi orienterer Jer 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.

Veteransport glæder sig til at kunne byde Jer velkommen til vores 26. sæson.

I ønskes alle en fortsat god sommer.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i Veteransport