

# SØGER DU

## MOTION, TRÆNING OG FÆLLESSKAB



sammen med andre seniorer



**SE HELT NYE AKTIVITETER OG HOLD S. 06**

**INDENDØRS SPIL S. 13**

**UDFLUGTER OG TURE S. 20**

**SVENDBORG SENIOR IDRÆT  
EFTERÅR 2024/FORÅR 2025**

## VELKOMMEN TIL SVENDBORG SENIOR IDRÆTS AKTIVITETSKATALOG FYLDT MED TILBUD HELT FREM TIL JUNI 2025

Svendborg Senior Idræt tilbyder

# mange muligheder for Motion, Træning og Fælleskab til alle seniorer.

Et stort udvalg af aktiviteter, ude som inde, det stille og rolige med fordybelse, det tempofyldte og måske med konkurrence – valget er dit. Mulighed for hyggeligt samvær. Foreningen bygger på rummelighed og hensyntagen, samt gensidig respekt og tillid.

KOM OG  
VÆR MED!



SVENDBORG  
SENIOR IDRÆT

### Mere information og kontakt til SVENDBORG SENIOR IDRÆT

1. På hjemmesiden [svsi.dk](http://svsi.dk) og på Facebook, [Svendborg Senior Idræt](#), med oplysninger om de forskellige aktiviteter, nye/aktuelle tilbud og om alt det sjove vi laver.
2. **Svendborg Senior Idræt har kontor i Svendborg Idrætscenter på Ryttervej 70.**  
Åbningstider mandag til torsdag kl. 10-12.  
Kig forbi eller ring på **telefon 22 92 57 00** (Se evt. ændringer på hjemmesiden [svsi.dk](http://svsi.dk)).  
Kontoret holder lukket i skoleferier. Du kan også sende en mail til **[kontakt@svsi.dk](mailto:kontakt@svsi.dk)**



#### Det er os du møder på kontoret

Fra venstre, sekretær Charlotte Bredmose Vang, frivillige Vibeke Reuther, Inger Jeppesen, Erik Bjeldorf, sekretær Lea Dyrhauge og frivillig Dorrit Pedersen.

#### Tilmelding og betaling

Medlemskontingentet er 200 kr. for et kalenderår. Priser på de enkelte aktiviteter er nævnt i kataloget.

Tilmelding og betaling kan foregå på hjemmesiden [svsi.dk](http://svsi.dk) eller på kontoret. Visa/Dankort, Mastercard, MobilePay eller kontanter/lige penge (husk at medbringe din telefon ved betaling på kontoret).

Betalingsbetingelser: Se hjemmesiden [svsi.dk](http://svsi.dk) eller henvend dig på kontoret.

# Frisk med børn og børnebørn



På vores apoteker er vi altid klar med hjælp og rådgivning, så du kan fortsætte dit aktive liv med familie og venner.

## Svendborg Løve Apotek

Vestergade 16 • 5700 Svendborg • Tlf.: 62 21 00 62

### Åbningstider:

8.00-19.00 hverdage

8.00-14.00 og 16.00-18.00 lørdage

10.00-13.00 søndage

## Hesselager Apotek

Langgade 20

5874 Hesselager

Tlf.: 62 25 10 03

### Åbningstider:

9.00-17.00 hverdage (torsdag 17.30)

9.00-13.00 lørdage

Lukket søndage

## Løve Apoteket Svendborg Øst

Møllergade 92 (Føtex)

5700 Svendborg

Tlf.: 62 21 00 62

### Åbningstider:

9.00-19.00 hverdage

9.00-15.00 lørdage

10.00-14.00 søndage



# FARSTRUP

COMFORT®

Få special-tilpassede stole fra Farstrup hos **Danbo Møbler**



Multiplus 5040  
Design: Hans J. Frydendal MDD



Plus 5910 & 5990  
Design: Hans J. Frydendal MDD



Applaus stol  
m/ skammel

Priser fra:  
Stof: **9.995,-**  
Læder: **11.995,-**



Applaus 5610 & 5699  
Design: FF Design

Få gratis & uforpligtende besøg af vores stolebus i eget hjem.



Nobel 8900  
Design: Ole Tornøe Olesen

## ÅBNINGSTIDER

Tirsdag - Fredag 10.00-17.30  
Lørdag 10.00-14.00  
1. søndag i måneden 11.00-16.00  
Mandag LUKKET  
Tlf: 66 25 16 33



**ANDERS**  
Salg

*Se fotoer på din hjemmeside*  
**DANBO**  
MØBLER OG SENGE  
ØSTERGADE 50, 5874 HESSELAGER  
WWW.DANBOHESSELAGER.DK

**LINDA**  
Salg



INGEN FORUDBETALING

MULIGHED FOR  
FINANSIERING

PRISGARANTI

# INDHOLD



## Nye tilbud • ekstra hold ..... 6

### Indeaktiviteter

#### Fitness

Styrketræning og Jumping Fitness ..... 8

#### Motion og Træning

Puls-Styrke samt Frisk & Turbo Motion  
– gymnastik og grundtræning ..... 9

Let motion og osteoporose ..... 10

#### Krop og sjæl

Fysio Flow, pilates, yoga og orientalsk morgenmotion ... 11

#### Spil

Pickelball og Badminton ..... 13

Bordtennis ..... 14

Volleyball ..... 15

#### Dans

Ballroom Fitness Dance og Zulates ..... 16

Seniordans og Folkedans ..... 17

#### Træning i vand

Motion i vand, vandtilvænnning og varmtvandsgymnastik. ... 19

## Udflugter og Ture ..... 20

### Udeaktiviteter

#### Bevæg dig i naturen

Gang: Gåture, stavgang og intervalgang ..... 23

Cykling: Elcykling, almindelig cykling, racercykel,  
MTB/gravel ..... 24

Naturmotion og Mænd i Naturen ..... 25

Kajak ..... 27

#### Spil

Kroff og golf ..... 28

Padeltennis ..... 29

## Instruktører ..... 30

*Jeg kunne godt  
tænke mig ...*

## NYE TILBUD • EKSTRA HOLD

**Foreningen lytter til forslag til nye aktiviteter og laver nye hold, når der er venteliste. Se her, hvad der er af nye tilbud og ekstra hold.**

Følg også løbende med på hjemmesiden svsi.dk, hvor holdene er beskrevet.  
– der kan dukke mere op.

### NYE TILBUD

**CYKLING** | Bevæg dig i naturen – se flere hold side 24

Cykelhold på Tåsinge, alm/el, start 12/8	<b>mandag</b>	10.00 - 12.00	Lundby Kiosken
Landevejshold, racercykel	<b>tirsdag</b>	10.00 - 12.00	Svb. Idrætscenter
Mountainbike – gravelbike	<b>onsdag</b>	10.00 - 12.00	Svb. Idrætscenter

**GANG** | Bevæg dig i naturen – se alle hold side 23

GÅ GRUPPE TÅSINGE – kort tur	<b>man. + fre.</b>	10.00 - 11.30	Tåsinge-Hallen
------------------------------	--------------------	---------------	----------------

**DANS** | Se alle hold side 17

Folkedans	<b>tirsdag</b>	14.00 - 16.00	Midtby Hallen
-----------	----------------	---------------	---------------

**FITNESS • MOTION OG TRÆNING** – se alle hold side 8 og 9

Jumping Fitness	<b>onsdag</b>	10.00 - 11.00	Rytterhaven 6A
Puls og styrke	<b>onsdag</b>	10.00 - 11.00	SG-Huset

**KROP OG SJÆL** – se alle hold side 11

Yin yoga pop up – fast hold fra oktober	<b>onsdag</b>	10.00 - 11.30	SG-Huset
Pilates	<b>onsdag</b>	11.15 - 12.00	SG-Huset
Orientalisk morgenmotion pop up	<b>mandag</b>	9.00 - 10.00	Svb. Idrætscenter

### EKSTRA HOLD

**KROP OG SJÆL** – se alle hold side 11

Fysio Flow	<b>torsdag</b>	11.15 - 12.45	SG Huset
------------	----------------	---------------	----------

**SPIL INDE OG UDE** – se alle hold side 13, 14 og 29

Padeltennis	<b>tirsdag</b>	9.00 - 11.00	Svendborg Tennisklub
Pickleball	<b>torsdag</b>	13.30 - 15.30	Svendborg Idrætshal
Bordtennis	<b>onsdag</b>	8.45 - 10.00	SG-Huset

# CLUB BELLA

## 14 dage på Costa Del Sol



Inkl. bus fra  
**Svendborg**  
til lufthavnen  
t/r

**16. - 30. november 2024**

### Ferie med senioraktiviteter

Du rejser med seniorer fra dit lokal-område og på hotellet er også grupper fra andre kommuner, så der altid er nogen til aktiviteterne. Og du finder nemt nogen at udfordre f.eks. til et slag dart eller whist. Alle er her for at hygge sammen og få de bedste minder med hjem.

Tag på to ugers ferie fyldt med hygge og livsglæde. Dagen igennem giver Club Bella dig adgang til skønne aktiviteter lige fra fællessang til vandgymnastik.

Pris per person i delt dobbeltværelse

fra **10.995,-**  
Eneværelsestillæg +2.995,-

### Inkluderet i rejsen:

- Transport fra din kommune til lufthavnen t/r
- Fly til Malaga t/r
- Lufthavnsskatter og -afgifter
- Indchecket bagage
- Transport fra Malaga Lufthavn til hotellet t/r
- 14 overnatninger på 4-stjernet hotel i Fuengirola i delt dobbeltværelse
- 14 x morgenmad på hotellet
- 14 x aftensmad inkl. vin og vand på hotellet
- Udflugt med tog til Malaga
- Diverse aktiviteter på hotellet
- Dansk Rejseleder under hele rejsen
- Guide assistance i lufthavnen i Danmark ved ud- og hjemrejse



Godt selskab for livsglade seniorer

## JUMPING FITNESS • STYRKETRÆNING

**Efter 60+ er det en god ide at sætte ekstra fokus på styrke -og konditions-træning – det er her forfaldet så småt begynder.**

Synes du, det er svært at komme af sted alene, har du her en fantastisk mulighed for at træne på hold sammen med andre og samtidig dyrke fællesskabet. Her er to forskellige muligheder for at styrke musklerne. Instruktørerne er dygtige til at tilpasse træningen til dem, der er på holdet.

### Jumping Fitness

Jumping Fitness er en sjov og intens træningsform, hvor du hele tiden er i gang, og du får på rekordtid forbedret kondition, muskelstyrke, smidighed og stabilitet. Indholdet i en time er grundig opvarmning, efterfulgt af jumping på trampolinen og der afsluttes med udstrækning. OBS: Jumping fitness er ikke noget for dig, hvis du har hjerteproblemer eller ny hofte.

- **Onsdag** kl. 10.00 - 11.00,  
Rytterhaven 6A

#### SÆSON

Efterår 2024: Uge 35-45  
Forår 2025: Uge 2-12

#### AKTIVITETSPRIS

500 kr. pr. halvsæson (10 gange)

### Styrketræning på hold

Vi starter med fælles opvarmning til musik, der gør dig klar til selve styrketræningen, der foregår i Fitnesslokalet i SG Huset. I fitnesslokalet er der styrketrænings- og kredsløbsmaskiner, og dine øvelser tilpasses dig. For at deltage skal du selv være i stand til at klare dig i træningen.

**Hold 1: Mandag** kl. 8.30 - 10.00,  
SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet

**Hold 2: Mandag** kl. 10.15 - 11.45,  
SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet

**Hold 3: Tirsdag** kl. 8.30 - 10.00,  
SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet

**Hold 4: Tirsdag** kl. 10.15 - 11.45,  
SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet

**Hold 5: Torsdag** kl. 8.30 - 10.00,  
SG-Huset/Balancen + fitnesslokalet

**Hold 6: Torsdag** kl. 10.15 - 11.45,  
SG-Huset/Fordybelsen + fitnesslokalet

#### SÆSON

Efterår 2024: Uge 35-51  
Forår 2025: Uge 2-19

#### AKTIVITETSPRIS

Pris 775 kr. for hver halvsæson (16 gange)



## MOTION OG TRÆNING

## PULS - STYRKE • FRISK &amp; TURBO MOTION

**Grundtræning med lidt forskelligt fokus**

Frisk og Turbo motion er bygget op over gymnastik med bevægelighedstræning, hvor vi kommer igennem alle dele af kroppen – med og uden redskaber.

Turbo Mænd er kun for mænd og byder ud over styrketræning på et slag hockey. På det nye hold Puls-Styrke hold er der fokus på kredsløb og muskler – kort tid og høj intensitet

**Frisk Motion**

- **Onsdag** kl. 10.00 - 11.15 i SG Huset/Studiet
- **Onsdag** kl. 10.00 - 11.15 i Tåsinge Hallen
- **Torsdag** kl. 9.30 - 10.45 i Thurø Hallen
- **Torsdag** kl. 9.30 - 10.45 i Skårup Hallen

**Turbo Mænd**

- **Tirsdag**  
kl. 8.00 - 9.15  
i Svendborg Idrætscenter/  
Idrætshallen

**Turbo Mix**

- **Tirsdag**  
kl. 9.15 – 10.30  
i Svendborg Idrætscenter/  
Idrætshallen

**NYT Puls – styrke uden maskiner**

Der arbejdes med hele kroppen, og pulsen kommer op.

Makkerøvelser to og to, brug af egen kropsvægt og forskellige redskaber som håndvægte og elastikker.

I dette nye tilbud kombinerer vi alt det bedste fra foreningens motions- og fitnesshold.

- **Onsdag** kl. 10.00 - 11.00,  
i SG Huset/Udsigten

**SÆSON**

Efterår 2024: Uge 35-51  
Forår 2025: Uge 2-19

**AKTIVITETSPRIS**

525 kr. pr. halvsæson (16 gange)

**SÆSON**

Efterår 2024: Uge 36-50  
Forår 2025: Uge 2-17

**AKTIVITETSPRIS**

475 kr. pr. halvsæson (14 gange)

## LET MOTION • OSTEOPOROSE

**Glad motion i roligt tempo eller for "skøre knogler". På begge hold er der fokus på god tid, øvelser med redskaber og makkerøvelser, der bringer smilet frem. Du får øvelser til alle de store led, muskel- og balancetræning.**

Der bliver taget hensyn til dig, der har svært ved at stå op. Man skal kunne gå og stå i træningen uden ganghjælpemiddel.

**Let motion**

Efter træningen er der en 2. halvleg, hvor vi hygger, synger og får en god snak.

- **Mandag** kl. 11.00 - 12.30  
i Fælleshuset Frilandsvej
- **Mandag** kl. 11.30 - 13.00 i Thurø Hallen
- **Mandag** kl. 14.00 - 15.30 i SG Huset/Studiet
- **Tirsdag** kl. 10.00 - 11.30 i Gudme Hal 3
- **Onsdag** kl. 09.15 - 10.45  
på Tåsinge Træningscenter
- **Torsdag** kl. 11.15 - 12.45  
Rantzausminde/Egense Forsamlingshus
- **Torsdag** kl. 11.00 - 12.30 i Skårup Hallen

**Osteoporose**

Kom med på holdet og få nogle øvelser du også kan bruge hjemme.

- **Tirsdag** kl. 10.50 - 11.50 i SG Huset/Studiet
- **Tirsdag** kl. 12.00 - 13.00 i SG Huset/Studiet

**SÆSON**

Let Motion

Efterår 2024: Uge 35-50

Forår 2025: Uge 2-25

(Gudme og Tåsinge uge 2-24)

Osteoporose

Efterår 2024: Uge 34-50

Forår 2025: Uge 2-19

**AKTIVITETSPRIS**

Let Motion

Efterår 2024: 375 kr. (15 gange)

Forår 2025: 500 kr. (21 gange)

Osteoporose

775 kr. pr. halvseson (16 gange)



KROP OG SJÆL

## FYSIO FLOW • PILATES • YOGA • ORIENTALSK MORGENMOTION

**De tre forskellige aktiviteter yoga, Fysio Flow og pilates har det til fælles, at der arbejdes med at øge mobiliteten i led og væv, og at der arbejdes med åndedrættet.**

Øget mobilitet har en positiv effekt på kroppens naturlige mønstre. Det styrker balancen, gør det nemmere at bevare en rank holdning, og du opnår større kropsbevidsthed.

**I Orientalisk morgenmotion** får du med sjov og anderledes motion en god start på dagen.

### YOGA

**Karen Margrethe Jensen**, tlf. 2624 1512, byder indenfor på 1. sal i Skårup Idrætscenter

- **Tirsdag** kl. 11 - 12.45

#### SÆSON

Yoga Skårup

Efterår 2024: Uge 33-50 (17 gange)

Forår 2025: Uge 2-19 (16 gange)

#### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 1.360 kr.

Forår 2025: 1.280 kr.

### Fysio Flow

- **Torsdag** kl. 11.15 - 12.45  
SG Huset/Udsigten
- **Torsdag** kl. 13.00 - 14.30  
SG Huset/Udsigten

#### SÆSON

Efterår 2024: Uge 35-50 (15 gange)

Forår 2025: Uge 3-21 (16 gange)

#### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 1.200 kr.

Forår 2025: 1.280 kr.

### Pilates

- **Onsdag** 11.15 – 12.00 i SG Huset Udsigten

#### SÆSON

Efterår 2024: Uge 35-51

Forår 2025: Uge 2-19

#### AKTIVITETSPRIS

450 kr. pr. halvsæson (16 gange)

### POP UP HOLD med Yin Yoga

- **Onsdag** kl. 10.00 – 11.30  
SG Huset/Fordybelsen

#### SÆSON

Efterår 2024: Uge 34-39

#### AKTIVITETSPRIS

450 kr. (6 gange)

**Følg løbende med på hjemmesiden svsi.dk for flere pop up yoga hold.**

### POP UP Orientalisk Morgenmotion

- **Mandag** kl. 9.00 - 10.00  
Svendborg Idrætscenter/Motorikken

#### SÆSON

Pop up 1: Uge 37-40 (4 gange)

Pop up 2: Uge 43-46 (4 gange)

#### AKTIVITETSPRIS

For 4 gange: 175 kr.



### **Klinikkens højtuddannede personale tilbyder:**

- Undersøgelser og tandrensning
- Specialiseret behandling af parodontitis
- Kosmetisk behandling af plast og keramiske løsninger
- Alle kirurgiske opgaver
- Hjælp til patienter med »tandlægeskræk«
- Erstatning af en eller flere tabte tænder
- Genopbygning af dit tandsæt når »alt er gået galt«
- Både enkle, billige løsninger og mere avancerede løsninger
- Tandblegning



SPIL INDE

## PICKLEBALL • BADMINTON

**De to spil pickleball og badminton spilles på den samme bane og fornøjelsen er den samme.**

Men nettet er i forskellig højde, ketcher/bat og bolde er forskellige, ligesom reglerne ikke er de samme – dog gælder det om at få bolden i gulvet hos modstanderne.

Badminton kender du sikkert – pickleball er en nyt spil, der er skånsomt for skulder og håndled i forhold til de andre ketcherspil.

### Badminton

- **Tirsdag** kl. 15.00 - 17.00 i Midtbyhallen
- **Torsdag** kl. 10.00 - 12.00 i Midtbyhallen

### SÆSON

Efterår 2024: Uge 32-51

Forår 2025: Uge 2-26

### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 250 kr. (19 gange)

Forår 2025: 350 kr. (24 gange)

### Pickleball

- **Tirsdag** kl. 12.00 - 14.00 i Sv. Idrætshal
- **Torsdag** kl. 13.30 - 15.30 i Sv. Idrætshal

### SÆSON

Efterår 2024: Uge 32-51

Forår 2025: Uge 2-26

### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 275 kr. (19 gange)

Forår 2025: 375 kr. (24 gange)



Rabat til medlemmer af Svendborg Senior Idræt

KYNDRUP.DK

### PSYKOLOG KAREN KYNDRUP

Bellevuevej 20, 5700 Svendborg

TLF: +45 20 23 97 07

IDÉ & DESIGN  
**FLOTTE**  
 TRYKSAGER  
 SKILTE & DEKO

**trykteam**

- vi finder en løsning

## BORDTENNIS

**Bolden er verdens bedste legetøj – også selv om det er en af de helt små bolde, der bruges til bordtennis.**

Bordtennis er et hurtigt spil, som kan tilpasses i intensitet og tempo, så alle kan være med. Både humør og aktivitetsniveau er højt, når vi mødes til bordtennis og spiller alle mod alle. I Svendborg Senior Idræt er bordtennis blevet en af de helt store aktiviteter med hele seks hold.

Du er selv ansvarlig for opvarmning.



# SPORTEN

SVENDBORG - 62 21 77 02

**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

**20% rabat i SPORTEN og INTERSPORT  
til medlemmer af SVSI**

### I SG Huset - Balancen/Æstetikken

- **Mandag** kl. 08.45 – 10.15
- **Mandag** kl. 10.30 – 12.00
- **Tirsdag** kl. 10.30 – 12.00
- **Onsdag** kl. 08.45 – 10.15
- **Onsdag** kl. 10.30 – 12.00
- **Fredag** kl. 10.30 – 12.00

### SÆSON

Efterår 2024: Uge 32-51 (19 gang)

Forår 2025: Uge 2-26 (24 gange)

### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 250 kr.

Forår 2025: 350 kr.

SPIL INDE

## VOLLEY

### Bedstevolley er Volleyball med tilpassede regler, så man kan deltage uden at have spillet før.

Man må bl.a. gribe bolden for at spillet ikke skal gå i stå. Ellers skal bolden grundlæggende spilles med hånden, men fod eller pande kan også bruges.

Ved hver træning sammensættes holdene tilfældigt, hvilket er befordrende for det sociale samvær, som også vedligeholdes i de indlagte pauser.

- **Tirsdag** kl. 14.45 - 16.00  
Svendborg Idrætshal

#### SÆSON

Efterår 2024: Uge 34-50 (16 gange)

Forår 2025: Uge 2-19 (16 gange)

#### AKTIVITETSPRIS

225 kr. for hver halvsæson

## Vil du bevare fabriksgarantien, når bilen skal til service?

### Så' det AutoMester

Hos os bevarer du bilens fabriksgaranti ved service efter fabrikkens forskrifter – og så kan du tale direkte med den mekaniker, der servicerer din bil.

Kig ind eller book tid til dit næste service på [keauto.dk](http://keauto.dk)



**GARANTI**



**keautomobiler**<sup>aps</sup>  
BILHANDEL MED TILLID

Rytterhaven 2 · 5700 Svendborg · Telefon 6221 1130 · [www.keauto.dk](http://www.keauto.dk)

**AutoMester**

Enkelt og lokalt

## BALLROOM FITNESS DANCE • ZULATES

**Dans og musik skaber glæde – både bevægelsesglæde og livsglæde – og så styrker det både hjerne og hjerte.**

Dans bygger bro på tværs af køn, kultur, sprog og niveau.

I Svendborg Senior Idræt kan du vælge mellem hele fire forskellige måder at danse på, nemlig Ballroom Fitness Dance, Zulates, som er zumba og pilates, samt seniordans og folkedans.

Alle hold er for både mænd og kvinder.



### Ballroom Fitness Dance

Svøm hen i en vals eller gi' den gas i en Cha Cha og få smil på læben ved at melde dig til Ballroom Fitness Dance.

Du behøver ikke have en partner med, da dansene er tilrettelagt, så der kan danses både alene eller som par. Musikken er gamle kendte fra vore unge dage. Musik, trin og variationer hentes fra kendte danse som slowfox, tango, vals m.fl.

- **Torsdag** kl. 10.00 - 11.00 i SG-Huset/ Udsigten

### SÆSON

Efterår 2024: Uge 35-51

Forår 2025: Uge 2-19

### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 450 kr. (16 gange)

Forår 2025: 450 kr. (16 gange)

### Zulates

Zulates er en dejlig måde at få motion og ny energi på. I dansen arbejder vi med lette trin til dejlige rytmer fra hele verden. Det er en holdaktivitet, hvor kroppen bliver arbejdet igennem med enkle yoga- og åndedrætsøvelser, simple pilatesøvelser, masser af dans samt udstrækning. Det er for både mænd og kvinder. Instruktøren guider dig gennem træningen, og du får øvet styrke og balance.

- **Torsdag** kl. 8.45 - 10.00 i SG-Huset/Udsigten

### SÆSON

Efterår 2024: Uge 35-51

Forår 2025: Uge 2-19

### AKTIVITETSPRIS

Efterår 2024: 450 kr (16 gange)

Forår 2025: 450 kr. (16 gange)



DANS

## SENIORDANS • FOLKEDANS

**Seniordans er en blanding af forskellige danse uden hop og hurtige drejninger.**

Folkedans tager udgangspunkt i traditioner og med fællesskab i fokus. Der findes pardanse, kredsdanse og kvadrilledanse, som alle er typiske for folkedans. Vi danser til levende musik. For begge hold gælder: Du bliver guidet ind i dansen og fællesskabet af en danseleder – alligevel sker det vi går forkert, men så får vi et godt grin. Kom alene eller med din partner – du finder en at danse med.

### Seniordans

- **Onsdag** kl. 13.00 - 15.00 i SG-Huset/Studiet

### Folkedans

- **Tirsdag** kl. 14.00 - 16.00 i Midtbyhallen

### SÆSON

	Seniordans	Folkedans
Efterår 2024:	uge 37-47	uge 37-48
Forår 2025:	uge 2-12	Uge 2-13

### AKTIVITETSPRIS

Seniordans: 250 kr. pr. halvsæson (10 gange)  
Folkedans: 400 kr. pr. halvsæson (11 gange)



En af de lokale

Åben alle dage 7-21

Frisk brød fra  
Thurø Bageri hver dag



Husk, det os  
med den smarte  
flaskeautomat  
– slip for beskidte  
fingre og tøm sækken  
i maskinen



Købmand  
**Lennart  
Petersen**



Måske Svendborg største  
udvalg af portvine

# Nyd livet med Bridge



## Bridge-intro

3 timers GRATIS bridgeintroduktion  
- med kaffe/kage

Er du også nysgerrig på kortspillet,  
som samler mennesker over hele verden?

Vores erfarne undervisere står klar til at tage godt imod  
dig. Få kort i hånden og bliv guidet i dine første bridgespil.  
Kom alene eller sammen med en ven/veninde.

Bridge er populært

- Kan du li' at spille kort
- Bridge er motion for hjernen
- Nye bekendtskaber - nyt livsindhold
- Samvær og fællesskab
- Også tid til snak, kaffe og kage

Vi ses i Svendborg Bridgeklub søndag d. 25. august kl. 13-16 eller  
torsdag den 29. august kl. 19-22, Løvholmen 4, 1.sal, Svendborg.

Er du forhindret disse dage, kan du blot møde frem til første  
undervisningsaften torsdag d. 5. september kl. 19.00.

For yderligere info se [www.bridge.dk/4578/](http://www.bridge.dk/4578/) eller  
kontakt Inge Lind Spørensen tlf.: 40 43 33 67



HOLD I VAND

## TRÆNING I VAND

### Vand giver opdrift og modstand, vand støtter, men udfordrer også balancen.

Nogen er som en fisk i vandet, mens andre føler sig utrygge.

Træning i vand er effektivt og skånsomt, og når du bevæger dig i vand, styrker du muskler og led, samtidig med at det er lettere af bevæge sig i vand.

Her er tre forskellige tilbud om aktiviteter og træning i vand.



### Motion i vand

Har du lyst til at få styrket dine muskler og øge din kondition? Så kom med til motionssvømning.

Vi starter med fælles opvarmning/vandgymnastik i ca. 15 minutter, hvorefter der er 30 minutters fri svømning i svømmehallens længde på lavt og dybt vand.

- **Tirsdag** kl. 9.30 - 10.15

- **Tirsdag** kl. 11.00 - 11.45

i Svendborg Svømmeland – det store bassin

### Fra vandskræk til vandglad

Er du ikke så vild med at være i vand, eller fik du ikke lært at svømme – det er der råd for. Vi arbejder med at fornemme vandets opdrift, lære at flyde og selv blive i stand til at komme op at stå igen med begge ben på bunden. Vi skal lege, få vand i ansigtet, men også få ansigtet i vand.

- **Tirsdag** kl. 10.15 – 11.00

i Svendborg Svømmeland – det store bassin

### Varmtvandsgymnastik

Vandgymnastik er en pragtfuld måde at bevæge sig på. Vandet yder blød modstand, når vi arbejder med store og små led, og den bløde modstand belaster musklerne på en hensigtsmæssig måde.

Vi vil arbejde kroppens store som små led godt igennem ved hjælp af kroppens egen vægt, samt med mindre redskaber.

- **Mandag** kl. 14.15 – 15.00

### SÆSON

Efterår 2024: Uge 40-50

Forår 2025: Uge 2-21

### AKTIVITETSPRIS

Motion i vand/Fra vandskræk til vandglad

Efterår 2024: 450 kr. (10 gange)

Forår 2025: 775 kr. (18 gange)

Varmtvandsgymnastik

Efterår 2024: 900 kr. (10 gange)

Forår 2025: 1.175 kr. (13 gange)



## MERE END MOTION FOR KROP OG HOVED



Når du er medlem at Svendborg Senior Idræt, får du direkte besked i din mail, når der nye ture, foredrag og lignende.

*Program for de enkelte ture udsendes til alle medlemmer i god tid inden turenes afvikling.*

### NATURTURE I 2024 – 2025

#### Dagsture

Fra og med maj til og med august arrangeres der hver uge en tur ud i det fynske landskabs naturskønne områder eller til en ø – til steder, du måske ikke kender til. Ruterne er på 5-7 km.

Der arrangeres fælleskørsel i egne biler og med fastlagt egenbetaling til chaufførerne. Se program på hjemmesiden svsi.dk fra marts/april måned.

#### Flerdagstur

Naturtur udvalget arbejder på at lave en 4 dages tur i august måned 2025. Der vil være vandringer af forskellig længde/sværhedsgrad hver dag. Stedet er endnu ikke fastlagt, men vil blive udsendt til foreningens medlemmer og komme på hjemmesiden svsi.dk sidst i 2024.





# UDFLUGTER – TURE



## KULTURTURE I 2024 – 2025

Dagsture 2024

**10. september**

**Tur til Assens med besøg på Willemoesgården**

**9. oktober**

**Tur til Sommersted med Dansk Klokkemuseum og Vejen Kunstmuseum**

Dagsture 2025

**En til to dagsture i februar – april er under planlægning – hold øje med hjemmesiden svsi.dk.**

Flerdagstur

**En tur med en til to overnatninger er under planlægning - hold øje med hjemmesiden svsi.dk.**



# Besøg os og se udvalget af planter til **din have**



Svendborg  
Sund  
PlanteSalg

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

Sundbrovej 26  
5700 Svendborg  
Tlf. 44 220 570

Mandag-fredag 10 - 17  
Lørdag-søndag 9 - 16  
Helligdage 9 - 16



## Her finder du alt til jeres renovering

Vi har alt fra spartelmasse, filt, hjørneskinner, værktøj og maling.

Vi har meget, meget mere.

Kom trygt ind og få gratis gode råd og vejledning.

Som medlem af SVSI, får du i vores butikker, **20 % rabat** på maling

**FARVE X-PERTEN.dk**  
- din malingleverandør

**botex**  
hjem til dig

Kig ind i butikken, ring, se og book på vores hjemmeside og få mere at vide  
Ole Rømersvej 61 · 5700 Svendborg · Tlf: 6222 4490 · [www.farve-xperten.dk](http://www.farve-xperten.dk)

BEVÆG DIG I NATUREN

## GANG

**Gang er en sund måde at være aktiv på. Når du går, styrker du nemlig både din krop og dit sind - og så er gang for alle!**

Der er mulighed for tre forskellige former for gang, hvor du kan få mere eller mindre fart på.

På de to gåturshold på Tåsinge er der forskel på tempoet. Kort tur - langsommere tempo.

Hvis holdene er fyldt op, eller du mangler en gruppe i dit lokalmiljø, starter vi gerne en ny gruppe sammen med dig.

### Gåture – 4 - 6 km ad smukke ruter

- **Mandag og fredag** kl. 10.00 - 11.30  
Mødested: V/Tåsinge Træningscenter, Syrenvej 24, Vindeby

### Gåture – ca. 3 km ad smukke ruter

- **Mandag og fredag** 10.00-11.15/11.30  
Mødested: V/Tåsinge Træningscenter, Syrenvej 24, Vindeby

### Stavgang med lidt ekstra fart

- **Tirsdag** kl. 9.30 - 10.45. Mødested: P-plads v/Hallindskoven, Linkenkærvej

### Intervalgang er effektiv motion

- **Torsdag** Uge 33-41 kl 9.00-10.15  
Uge 43 - uge 6 kl. 9.30-10.45  
Mødested: Foyeren i Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70

## RESTAURANT Svendborgsund



Her er maden  
"som den var engang"

Vi laver klassisk dansk mad,  
af gode danske lokale råvarer

**Reservér bord eller selskab  
Ring 62 21 07 19**

**Restaurant Svendborgsund**  
Havnepladsen 5 · 5700 Svendborg  
Åben alle dage 11:00 – 23.00

### SÆSON

Gang Tåsinge:  
Hele året

Stavgang:  
Hele året minus juli måned

Intervalgang:  
Følger skolernes ferie

**AKTIVITETSPRIS**  
Gratis

### Cykling er en nem og effektiv motionsform, hvor de fleste kan være med.

Fællesnævner for de syv cykelhold er frisk luft, motion og samvær. Både veje og skovstier i Svendborg og på Syd fyn lægger underlag til mange cyklede km, når medlemmerne på almindelige cykler, racercykler, elcykler eller MTB cykler triller ud, og har termokanden og madpakken med. Alle cykelhold er gratis.

#### **NYT** Tre nye cykelhold

– se tid og sted på side 6

### CYKLING

- **Elcykelgruppe. Mandag** kl. 13.30 - 15.30  
Elcykelgruppe 15 km/t+. **Onsdag** kl. 10.00  
Mødested: Svendborg Idrætscenter, Ryttervej.  
*Sæson hele året.*
- **Almindelig cykling. Torsdag** kl. 9.30  
Det aftalte mødested og tid meddeles på mail hver uge  
*Sæson hele året.*
- **MTB. Mandag og torsdag** kl. 10.00 - 12.00  
Holdet kommunikerer mest via Facebook/mail vedrørende mødested.  
*Sæson hele året.*

## Kvalitetscykler til gode priser

✓ Cykler    ✓ Reparation    ✓ Service



Vores Elcykler er udviklet i samarbejde med Ældresagen – Kom og prøv.

### RENTEFRI DELBETALING

0 kr. i renter, 0 kr. i gebyrer og  
0 kr. i omkostninger – du betaler med  
andre ord udelukkende for cyklens pris.

#### ◀ Asger Navne Sørensen

Ejer | Email: [asgernavne@yahoo.dk](mailto:asgernavne@yahoo.dk)



**ONBIKE**

Vestergade 105, 5700 Svendborg | Tlf. 61 60 64 33



BEVÆG DIG I NATUREN

## NATURMOTION • MÆND I NATUREN

### Naturen giver frisk luft, virker afstressende og giver en masse sansestimuli.

Når vi opholder os, går eller på anden måde motionerer i naturen, tømmer vi hovedet og åbner for sanserne. Det betyder, at vi fokuserer på det, vi oplever, og det giver indre ro.

Her er to tilbud om gåture, motion og fællesskab i naturen – det ene er kun for mænd – det andet er åbent for alle.

### Mænd i Naturen

Mænd i naturen tager rundt til steder på Fyn og øerne, der hver har noget forskelligt at byde på. Sammen nyder vi naturoplevelser, madpakker og kaffe. Evt. griller vi. Naturen danner rammen og giver plads til fordybelse og ro og mulighed for at dele små og store emner.

- **Onsdage** kl. 10.00 - 15.00 i lige uger.

Mødested er normalt på P-pladsen ved Idrætscentret på Ryttervej.

Kontakt: Jens Erik: 6128 2258

Werner: 2161 6073

### Naturmotion

Den naturtræning du møder her, er balance, puls, kraft og koordination gennem aktiviteter og leg. Med åbne sanser arbejder vi med egen kropsformelse og med relationer til gruppen. Så vi kommer omkring både krop, sind og smilebånd. Det giver mere energi i hverdagen.

- Fast mødested i Sofielundskoven  
**Onsdage** kl. 9.30 - 11.00
- Forskellige mødesteder, aftales fra gang til gang.  
**Onsdage** kl. 10.00 - 11.30

### SÆSON

Naturmotion Sofielundskoven

Efterår 2024: Uge 36-51

Forår 2025: Uge 2-26

Naturmotion forskellige steder

Sæson hele året

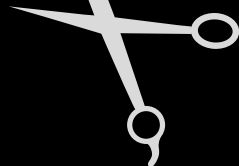
Mænd i naturen

Sæson hele året, dog ikke uge 52

**AKTIVITETSPRIS**

Gratis

# HÅRSMEDIEN



**TEL. 62 80 00 15**

Kullinggade 1B \* 5700 Svendborg

www.haarsmedien.dk \* mail@haarsmedien.dk

# VARMEPUMPER OG VEDVARENDE ENERGI

**Med en varmepumpe  
gør du noget godt for  
naturen og for din bolig**

- ✔ boligen kan få et bedre energimærke,
- ✔ bliver nemmere og billigere at vedligeholde
- ✔ og den kan stige i pris

**HYBEL**  
VVS  **TEKNIK**

Hybel VVS Teknik ApS  
Nordre Ringvej 121  
5700 Svendborg

**Kontakt os hvis du vil vide mere om**

- Tilskud til energibesparelser i din bolig
- Eftersyn af varmeinstallationer
- Udskiftning af oliedfyrrer
- Viden om varmepumper

Hold din næste fest på ...

## Restaurant Bregninge Mølle



Kirkebakken 19 – Tåsinge  
5700 Svendborg – Telefon 62 22 52 55  
www.BregningeMolle.dk



### Restaurant Christiansminde

Vi byder altid på lækre retter,  
der inspireres af vores  
fantastiske beliggenhed ved  
skov og vand

Christiansmindevej 16 | DK - 5700 Svendborg  
+45 62 21 90 00 | banket@christiansminde.dk  
| christiansminde.dk



INGEN VED MERE OM  
**FØDDER**



**KLINIK FOR FODTERAPI**  
Skattergade 4, Svendborg  
**TLF: 62 22 25 30**

BEVÆG DIG I NATUREN

## KAJAK

### Kajak er en oplagt motionsform for seniorer uanset om du søger fysisk krævende udfordringer eller fredfyldte naturoplevelser på et blikstille hav.

SVSI kajak for seniorer tilbyder dig :

- God træning for balance, kredsløbs-træning og styrke
- Naturoplevelser
- Flexibilitet – du låner alt udstyr, og tager ud på vandet i grupper med andre seniorer
- Fællesskab – mange fælles ture, med et socialt aspekt og hyggeligt samvær.

### Senior kajak i SVSI

SVSI er lidt anderledes end andre foreninger med kajakaktivitet. Vi har faste turhold, hvor du tilmelder dig en fast ugedag kl. 10:00 for hele sæsonen (kan dog ændres efter behov). Dvs. at du er sammen med et fast hold hele sæsonen, det giver tryghed og fællesskab, og du roer aldrig alene. Deltagelse på de faste turhold kræver, at du tidligere har roet i kajak i en forening og/eller har et IPP2 bevis. Ud over de faste dagture arrangeres ture i weekender efter ønske.

### Praktisk information

For nybegyndere arrangeres begynderkurser, for lidt erfarne afholdes genopfriskningskurser samt turlederkurser for det mest erfarne. Vi ror i SVSI's egne 8 kajaker, der er doneret af Albani Fonden, Velux Fonden og Spar Nord Fonden. Tilmelding via hjemmesiden [www.svsi.dk](http://www.svsi.dk). Et årskontingent koster 200 kr. Det giver samtidig adgang til alle Svendborg Senior Idræts mange aktivitetstilbud. Desuden er der en aktivitetspris pr. aktivitet du tilmelder dig. Som deltager i SVSV KAJAK får du adgang til Facebook gruppen "Svendborg Senior Idræt KAJAK", hvor daglig kontakt, billeder og ture udveksles mellem alle kajak deltagere.

### Turhold

- **Tirsdag, onsdag, torsdag, fredag** kl. 10.00
- **Torsdag** kl. 16.00

### SÆSON OG AKTIVITETSPRISER

Se på hjemmesiden <https://svsi.dk/kajak-events-kurser-og-hold/> der løbende opdateres



## KROLF • GOLF

**Målet er det samme – at få kuglen i hul på færrest mulige slag.**

Både kølle og kugle er meget forskellige i de to spil, men udbyttet er det samme – masser af frisk luft, samtidig med, at du træner teknik og taktik og kæmper venskabeligt om at vinde kampen.

Udendørs spil er også hygge, snak og samvær over kaffen.

Der er mulighed for stævner og turneringer.

**Krolf**; spilles på en græsbane på størrelse med en halv til en hel fodboldbane. Banen har 12 huller, og det gælder i al sin enkelthed om at få kuglen i hul på færrest antal slag. Man følges ad fire personer mellem hullerne.

- **ØST: Onsdag** kl. 10.00 - 13.00 ved "Ottes Hul" på Øksenbjergvej 49 (Sportsplads).  
Sæson: april- november
- **VEST: Mandag** kl. 13.30 - 15.30.  
A.P. Møllersvej 39/bag SIMAC og SOSU-skolen  
Sæson: maj-december

**Golf**; Svendborg Senior Idræt samarbejder med Svendborg Golfklub om golf på klubbens par 3 bane. Her får du både udslagsbane, indspilsområde og instruktion af professionel træner.

- **Fredag** kl. 10.00 - 11.00.  
Svendborg Golf Klub, Tordengårdesvej 5  
Sæson uge 15-41 – Sommerferie uge 28-32  
Hjemmeside: [www.svendborggolfklub.dk](http://www.svendborggolfklub.dk)

**AKTIVITETSPRIS**

Krolf: gratis

Svendborg Golf Klub: 600 kr. pr. halvsæson

**Få nemt lindret dine smerter og skabt balance i din krop**

- Lokaler i Det Blå Behandlerhus

**Klinik Maibom**  
Akupunktur & zoneterapi



Else Maibom

Få mere  
at vide

Ørkildsgade 27 · 5700 Svendborg  
Tlf.: 2269 0934 · [maibom-zoneterapi.dk](http://maibom-zoneterapi.dk)

**PC**  
**KABINETTET**  
SOFT &  
HARDWARE

Lundevej 1A  
5700 Svendborg

lphone,  
Smartphone, PC,  
Mac og Tablets



SPIL UDE

## PADEL TENNIS

### Padeltennis, eller i daglig tale bare Padel hitter overalt – også blandt seniorerne.

Padel beskrives bedst som 50% af det bedste fra andre ketcher- og batsports-grene og 50% sjov, adrenalin og hyggeligt samvær.

Banen er omgivet af både glas og tråd-hegn. Begge dele bruges aktivt i spillet, som er let at komme i gang med. Svendborg Senior Idræt har tilbud om Padel i både Rantzausminde og Svendborg.

### Padeltennis, Rantzausminde Skole

- Onsdag kl. 9.00 - 11.00
- Fredag kl. 9.00 - 11.00

### Padeltennis, Svendborg Tennisklub

- Onsdag kl. 9.00 - 11.00

Sæson begge steder

2024: Uge 32-50 – 2025: uge 2-26

#### AKTIVITETSPRIS:

325 kr. pr. halvsæson



# Kvik Svendborg

Vi fokuserer på dine behov, ønsker og drømme. For alle har ret til et fedt køkken, bad eller garderobe.

Lasse Kastbjerg  
Ejer



### Kvik Svendborg

Ole Rømers Vej 63, 5700 Svendborg  
Telefon +45 62 20 11 88  
[www.kvik.dk/find-butik/kvik-svendborg](http://www.kvik.dk/find-butik/kvik-svendborg)

**kvik** 



ANITA

Frisk motion og varmtvandsgymnastik



ELSEBETH

Let motion og frisk motion



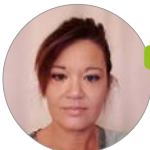
MARIANNE

Orientalsk morgenmotion



BERIT

Styrke og pilates



TINE

Let motion



JENS ERIK

Naturmotion



LENNA

Let motion



KAREN

Yoga



ANNE

Let motion



BENTE

Naturmotion



IB

Naturmotion



CONNIE

Seniordans



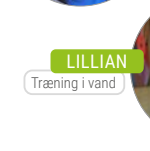
JYTTE

Folkedans



HANNE

Fysio Flow



LILLIAN

Træning i vand



RUTH

Turbo mix



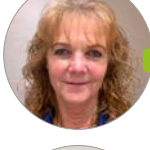
CRISTINA

Jumping Fitness



JESPER

Frisk motion og turbo mænd



KARIN

Zulates og Ballroom Dance



KRISTA


Naturmotion



JETTE

Osteoporose

S  
V  
S  
I



Hvorfor nøjes med  
et par briller? Med  
Wichmann Flex kan  
du lease flere par  
fra kun 99,- pr. md.\*

\*For hver brille du vælger, betales en udbetaling, og de månedlige udgifter er baseret på, hvilke brillestel og glaskvalitet, du vælger. Bindingsperioden er minimum 36 mdr. Hør mere i butikken.

Nyt Syn Nuborg Optik  
Nørregade 18, 5800 Nuborg  
65 31 10 10, nyt.syn.dk/nuborg

Nyt Syn Brandts Passage  
Brandts Passage 27, 5000 Odense C  
61 69 05 00, nyt.syn.dk/odensec

Nyt Syn Svendborg - Wichmann Optik  
Kattesundet 4, 5700 Svendborg  
62 22 30 01, nyt.syn.dk/svendborg



nyt syn.



Går du i salgstanker og  
gerne vil have en tryk  
bolighandel, så tag en  
snak med os.

danbolig Svendborg  
Centrumpladsen 8A  
5700 Svendborg

6221 4484  
svendborg@danbolig.dk

Find ud af, hvad din bolig er  
værd med en salgsvurdering  
fra danbolig.

Besøg os på danbolig.dk eller ring  
til os på telefon 62 21 44 84.

Claus Dreyer

Ejendomsmægler & Valuar, Køberrådgiver  
med tryghedsmærket

danbolig

LEASING MED VESTAS

# DAGLIGVARER LEVERET TIL DØREN

fra dine lokale REMA 1000 købmænd i Svendborg



Samme  
priser som  
i butikken



- Varerne kommer fra din lokale REMA 1000 butik
- Intet minimumskøb
- Levering fra 34 kr. Første levering er gratis
- Klik ind på [shop.rema1000.dk](https://shop.rema1000.dk) eller hent appen

Hent appen her



## REMA 1000

TVEDVEJ 69-75  
5700 SVENDBORG

Købmand  
Malene M.  
Christensen

ÅBENT  
7-21

## REMA 1000

VESTERGADE 100A  
5700 SVENDBORG

Købmand  
Edin  
Hasanbegovic

ÅBENT  
7-22

## REMA 1000

NYBORGVEJ 99  
5700 SVENDBORG

Købmand  
Nicolai  
Christensen

ÅBENT  
7-21

## REMA 1000

BREGNINGEVEJ 58,  
VINDEBY  
5700 SVENDBORG

Købmand  
Jon  
Klarskov

ÅBENT  
7-21