

Katalos

Efterår 2025 / Forår 2026



SVENDBORG
SENIOR IDRÆT

**Her finder du motion,
træning og fællesskab
sammen med andre
seniorer!**

Læs mere på www.svsi.dk

Velkommen

Indhold

Svendborg Senior Idræts aktivetskatalog fyldt med tilbud helt frem til juni 2026

Svendborg Senior Idræt
tilbyder mange muligheder for

Motion, Træning og Fællesskab til alle seniorer

samt 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.

Mere information og kontakt til Svendborg Senior Idræt

På hjemmesiden www.svsi.dk og på **Facebook, Svendborg Senior Idræt**, med oplysninger om de forskellige aktiviteter (evt. ændringer), nye/aktuelle tilbud og om alt det sjove vi laver.

Skriv en mail til os på kontakt@svsi.dk, kig forbi, eller ring på **telefon 22 92 57 00**.

Kontoret holder lukket i skoleferier.

Svendborg Senior Idræt har kontor i Svendborg Idrætscenter på Ryttervej 70

Åbningstider **mandag til torsdag kl. 10-12**.



Det er os du møder på kontoret

Fra venstre, sekretær Charlotte Bredmose Vang, frivillige Vibeke Reuther, Inger Jepsen, Erik Bjeldorf, koordinator Lea Dyrehauge 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 eller på kontoret.

Visa/Dankort, Mastercard, MobilePay eller kontanter/lige penge (husk at medbringe din telefon ved betaling på kontoret).

Betalingsbetingelser:

Se hjemmesiden eller henvend dig på kontoret.



SVENDBORG
SENIOR IDRÆT



Motion og træning

Frisk og Turbo Motion 4

Fitness

Styrketræning / Puls og Styrke 6

Naturlig bevægelse / Ryg, Nakke, Skulder /
Knæ- og hoftehold / Pilates 7

Lettere motion

Let motion / Osteoporosehold /
Balancehold 8

Krop og sjæl

Fysio flow / Yoga / Bækkenbundstræning... 11

Dans

Ballroom dans / Zulates / Folkedans 13

Spil inde

Badminton / Volleyball 14

Bordtennis 15

Pickleball 17

Vandaktiviteter

Træning i vand 19

Kulturture 20

Naturture 21

Bevæg dig i naturen

Gang 23

Naturmotion / Mænd i naturen 24

Cykling 25

Kajak 27

Spil ude

Kroff / Golf 28

Padeltennis / Fodbold 29

Pop-ups, events og "Vil du være frivillig"

30

Frisk og Turbo Motion

Motion og træning

Grundtræning med lidt forskelligt fokus

Frisk og Turbo Motion er bygget op over gymnastik med bevægeligheds- og styrke-træning, hvor vi kommer igennem alle dele af kroppen - med og uden redskaber.

Turbo Mix

er god gymnastik for både mænd og kvinder.

Turbo Mænd

er kun for mænd og byder ud over styrketræning på et slag hockey.



Frisk Motion

skaber rammerne for sved på panden, ømme muskler og god stemning. Kroppen arbejdes igennem til god musik gennem øvelser fra gymnastik og fitness samt brug af enkelte håndredskaber.

Frisk Motion

Onsdag	kl. 10.00-11.15	SG/Bevægelsen
Onsdag	kl. 10.00-11.15	Tåsinge Hallen
Onsdag	kl. 11.15-12.30	SG/Studiet
Torsdag	kl. 9.30-10.45	Thurø Hallen
Torsdag	kl. 9.30-10.45	Skårup Hallen

Turbo Mænd

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

Turbo Mix

Tirsdag	kl. 9.15-10.30	Svendborg Idrætscenter/Idrætshallen
----------------	----------------	-------------------------------------

Frisk Motion, Turbo mix og Turbo mænd

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 36 – 50, 475 kr. (14 gange)

Forår 2026

Uge 2 – 17, 475 kr. (14 gange)



Din lokale
sundhedspartner til et
**AKTIVT
SENIORLIV**

HESSELAGER APOTEK

Langgade 20 5874 Hesselager

Tlf: 62 25 10 03

LOVE APOTEKET SVENDBORG ØST

Møllergade 92 5700 Svendborg

Tlf: 62 21 00 62

SVENDBORG LOVE APOTEK

Vestergade 16

5700 Svendborg

Tlf: 62 21 00 62

Åbningstider

Hverdage: 8.00-19.00

Lørdage: 8.00-14.00

16.00-18.00

Søndage: 10.00-13.00

Vi tilbyder



Dosismedicin - til dig, der tager flere forskellige slags medicin på forskellige tidspunkter



Medicinsamtaler - til dig med en kronisk sygdom, der har brug for at vende tanker og bekymringer omkring din medicin



Tjek på inhalationen - til dig, der får inhalationsmedicin og vil være sikker på, du bruger inhalatoren korrekt



Styrketræning / Puls og Styrke

Fitness

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

Vil du gerne styrke musklerne og 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.

Styrketræning på hold

Vi starter med fælles opvarmning til musik, så vi er klar til selve styrketræningen, der foregår i SG-Husets fitnesslokale, hvor der er styrke- og kredsløbsmaskiner. Instruktøren laver programmer og opstiller baner, så træningen tilpasses deltagerne, og alle udfordres.

Puls & styrke uden maskiner

På Puls & Styrke holdet er der fokus på kredsløb og muskler – kort tid og god intensitet. Både puls og styrke kan trænes uden de store maskiner i Fitnesscentret. Makkerøvelser to og to, og brug af egen kropsvægt og redskaber som elastikker eller håndvægte er også rigtig godt – og de øvelser kan også laves hjemme.

Styrketræning og Puls & Styrke

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 35-51, 775 kr. (16 gange)

Forår 2026

Uge 2-19, 775 kr. (16 gange)

Styrketræning

Mandag	kl. 8.30-10.00	SG/Studiet + fitnesslokalet
Mandag	kl. 10.15-11.45	SG/Studiet + fitnesslokalet
Tirsdag	kl. 8.30-10.00	SG/Studiet + fitnesslokalet
Tirsdag	kl. 10.15-11.45	SG/Studiet + fitnesslokalet
Tirsdag	kl. 12.15-13.45	SG/Udsigten NYT + fitnesslokalet
Torsdag	kl. 8.30-10.00	SG/Udsigten + fitnesslokalet
Torsdag	kl. 10.15-11.45	SG/Udsigten + fitnesslokalet
Fredag	kl. 8.30-10.00	SG/Studiet NYT + fitnesslokalet

Puls og Styrke (uden maskiner)

Onsdag	kl. 10.00-11.00	SG/Udsigten
--------	-----------------	-------------



Naturlig bevægelse / Ryg, Nakke, Skulder / Knæ-hoftehold / Pilates

Fitness

Genskab styrke, bevægelighed og kondition – eller hold den ved lige – på et af vores mange hold med fokus på at styrke muskler, sener, led, balance og give en større bevægelsesfrihed.

Naturlig bevægelse og sund krop

er træning for mænd og kvinder med fokus på at genskabe mere styrke og frihed i kroppen. Også nervesystemet vækkes, og reaktionsvejen samt balancen forbedres.

Ryg, nakke, skulder

Gennem styrke-, stabilitets- og mobilitets-træning arbejder vi med kroppens naturlige bevægelser, så din krop kan bevæge sig mere frit og uden spændinger.

Knæ-hoftehold

På holdet øger vi underkroppens styrke og stabilitet og forebygger derigennem gener omkring knæ og hofte for at opnå fuld funktionsniveau og en generelt stærkere krop.

Pilates

forbedrer din koordination og balance og øger kropsbevidsthed og muskelkontrol – især omkring din core – og så er det øvelser, der hjælper dig til en bedre kropsholdning.

Naturlig Bevægelse

Tirsdag	kl. 9.00-9.55	SG/Bevægelsen
----------------	---------------	---------------

Ryg, Nakke, Skulder

Tirsdag	kl. 10.00-10.55	SG/Bevægelsen
----------------	-----------------	---------------

Knæ-hoftehold

Mandag	kl. 9.15-10.15	SG/Udsigten NYT
---------------	----------------	------------------------

Pilates

Onsdag	kl. 11.15-12.00	SG/Udsigten
---------------	-----------------	-------------

Pilates

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 35-51, 450 kr. (16 gange)

Forår 2026

Uge 2-19, 450 kr. (16 gange)

Naturlig Bevægelse, Ryg, Nakke, Skulder og Knæ-hoftehold

Sæson og pris

Efterår 2025: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)

Forår 2026: Uge 2-19, 525 kr. (16 gange)



Let motion / Osteoporosehold / Balancehold

Lettere motion

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

Let Motion

Der bliver taget hensyn til dig, der har svært ved at stå op i længere tid. Man skal kunne gå og stå i træningen uden ganghjälpemiddel. Efter træningen er der en 2. halvleg, hvor vi hygger, synger og får en god snak.

Osteoporose hold

Et hold hvor der arbejdes målrettet på at styrke knogler, led og balancen. Kom med på holdet og få nogle øvelser, du også kan bruge hjemme.

Balancehold

Balancetræning forbedrer din stabilitet, balance, styrke og funktion i hverdagen. Målet er at opnå øget mobilitet, mindske risikoen for fald og forbedre din generelle livskvalitet gennem træningen.

Let Motion

Mandag	kl. 11.00-12.30	Fælleshuset Frilandsvej
Mandag	kl. 11.30-13.00	Thurø Hallen
Mandag	kl. 14.00-15.30	SG Huset/Studiet
Tirsdag	kl. 10.30-12.00	SG/Udsigten NYT

Tirsdag	kl. 10.00-11.30	Gudme Hal 3
Onsdag	kl. 09.15-10.45	Tåsinge Træningscenter
Torsdag	kl. 11.00-12.30	Rantzausminde/ Egense Forsamlingshus
Torsdag	kl. 11.00-12.30	Skårup Hallen

Osteoporose

Tirsdag	kl. 10.50-11.50	SG/Studiet
Tirsdag	kl. 12.00-13.00	SG/Studiet
Tirsdag	kl. 13.15-14.15	SG/Studiet NYT

Balancehold

Tirsdag	kl. 9.15-10.15	SG/Udsigten NYT
----------------	----------------	------------------------------

Sæson og pris – se hjemmesiden.

Let Motion

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 34-50, 375 kr. (16 gange)
Forår 2026
Uge 2-26 (Gudme og Tåsinge uge 2-25),
500 kr. (22 gange)

Osteoporose

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 34-50, 775 kr. (16 gange)
Forår 2026
Uge 2-19, 775 kr. (16 gange)

SENIOR REJSER

GRUPPEREJSER TIL FRISKE OG LIVSGLADE SENIORER

Du bliver hentet centralt i din kommune og får hjælp til check-in og bagage-aflevering.

På rejsemålet har din rejsegruppe jeres helt egen erfarte danske rejseleder hele ugen - både på hotellet og på udflugterne.

Inkluderet i begge rejser:

Bustransport fra din kommune til lufthavnen, assistance ved check-in i lufthavne, direkte fly, indcheck bagage, transport fra lufthavn til hotellet, 7 overnatninger på 3-4 stjernet hotel, 7 x morgenmad, 4 x frokost på udflugterne, 7 x aftensmad på hotellet, 4 x udflugt inkl. entréer, erfaren dansk rejseleder og godt selskab med ligesindede seniorer.



Fantastiske Tenerife

12. - 19. november 2025

Ugens program:

- Introduktionstur i området med gåtur i Puerto de la Cruz, den gamle bydel
- Vulkanen Teide, samt køretur via Esperanza fyrretræsskovene og Las Cañadas krateret
- Til den gamle hovedstad, La Laguna, med kolonialhuse fra 1700-tallet. Herfra til Anaga-halvøen, med de smukke udsigter og urskoven
- Besøg hos bonden Francisco. Vi hører om hans afgrøder og dyrkningsmetoder og slutter med en typisk landfrokost, tilberedt af Francisco og hans kone
- 2 dage til fri disposition

Pris pr. person fra

9.995,-

Eneværelsestillæg kr. 2.395



Afrodites Cypern

21. - 28. november 2025

Ugens program:

- Den antikke by Kourion med udsigt fra amfiteatret. Vi oplever korsridderne borg Kolossi og byvandring i Limassol
- Over den grønne linje i Nicosia med besøg i den græske og tyrkiske del af byen, inkl. kirken Ayias Sofia og markedspladsen
- Troodos-bjergene med besøg på Kykkos Klostret, vinsmagning i Omodhos og tid på egen hånd
- Pafos med besøg ved "Afrodites fødested", kongegrave og smukke romerske mosaikker i Dionysos' Hus
- 2 dage til egen disposition

Pris pr. person fra

10.995,-

Eneværelsestillæg kr. 1.495



27 31 37 05

info@bellarejser.dk

www.bellarejser.dk

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

www.svendborgsundplantesalg.dk



Sundbrovej 26
5700 Svendborg
Tlf. 44 220 570

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



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

kvik



Fysio Flow / Yoga / Bækkenbundstræning

Krop og sjæl

**Forkæl din krop og sind med
Fysio Flow, Yoga eller bækken-
bundstræning, der er for både
mænd og kvinder.**

Fysio Flow

FysioFlow er bindevævsmobiliserende træning, hvor der arbejdes med åndedrættet og at øge mobiliteten i led og væv. Holdene er for dig, der ønsker en mere fri og bevægelig krop.

Fysio Flow

Torsdag kl. 11.15-12.45
SG/Udsigten v. Hanne Kjellstrøm

Torsdag kl. 13.00-14.30
SG/Udsigten v. Hanne Kjellstrøm

Sæson og pris

Efterår 2025: Uge 34-50, 1.280 kr. (16 gange)
Forår 2026: Uge 2-22, 1.440 kr. (18 gange)

Yoga

SVSI tilbyder flere forskellige yogahold, hvor der på alle hold arbejdes med afspænding, styrke, smidighed, vejrtrækningsøvelser og balance. Vi kommer hele kroppen godt igennem og afslutter med en god afspænding.

Yoga i Skårup

Tirsdag kl. 11.00-12.45
SKI yogalokalet v. Karen M. Jensen

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 33-51, 1.440 kr. (18 gange)
Forår 2026
Uge 2-20, 1.360 kr. (17 gange)

Yin/Hatha Yoga

Mandag kl. 9.45-11.15
SG/Fordybelsen v. Vibeke Vesta

Yin Yoga

Onsdag kl. 10.00-11.30
SG/Fordybelsen v. Vibeke Vesta

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 33-51, 1.125 kr. (15 gange)
Forår 2026
Uge 2-21, 1.350 kr. (18 gange)

Bækkenbundstræning

Få bedre kontakt til din bækkenbund gennem øvelser og målrettet træning, samt redskaber til at fortsætte træningen derhjemme. Der udbydes mindre hold for både mænd og kvinder.

Styrk din bækkenbund, Kvinde

Torsdag kl. 9.30-10.30 Svendborg Idrætsc./
Motorikken v. Hanne Kjellstrøm

Styrk din bækkenbund, Mand

Torsdag kl. 9.30-10.30 Svendborg
Idrætsc./Motorikken v. Hanne Kjellstrøm

Styrk fortsat din bækkenbund Kvinde (fortsætterhold)

Mandag kl. 8.30-9.30 Svendborg Idrætsc./
Motorikken v. Hanne Kjellstrøm

**For sæson og pris se hjemmesiden:
Hold og tilmeldinger/Krop og sjæl**



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



Dans

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

Danseholdene er for både mænd og kvinder, og i SVSI kan du vælge mellem forskellige måder at danse på, nemlig Ballroom Fitness Dance, Zulates (en blanding af zumba og Zulates) samt folkedans.

Ballroom Fitness Dance

Svøm hen i en vals eller gi' den gas i en Cha Cha og få smil på læben med Ballroom Fitness Dance. Du behøver ikke have en partner med, da dansene er tilrettelagt, så der danses alene.

Zulates

Få motion og ny energi gennem Zulates, hvor der både danses til rytmer fra hele verden og kroppen arbejdes igennem med simple øvelser. Holdet er for både mænd og kvinder og der er fokus på sjov bevægelse, styrke og balance.

Folkedans

Folkedans tager udgangspunkt i traditioner og med fællesskab i fokus. Der findes pardanse, kreds-danse og kvadrilled-danse og vi danser til levende musik. Du bliver guidet ind i dansen og fællesskabet af en danseleder. Kom alene eller med din partner – du finder en at danse med.

Zulates

Torsdag kl. 08.45-10.00 SG/Bevægelsen

Ballroom Fitness Dance

Torsdag kl. 10.00-11.00 SG/Udsigten

Folkedans

Tirsdag kl. 14.00-16.00 Midtbyhallen

Ballroom Fitness Dance og Zulates

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 35-51, 450 kr. (16 gange)
Forår 2026
Uge 2-19, 450 kr. (16 gange)

Folkedans

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 39-50, 400 kr. (11 gange)
Forår 2026
Uge 2-13, 400 kr. (11 gange)



Badminton / Volleyball

Spil inde

Næsten alle har prøvet at spille badminton eller volleyball – om ikke andet så i haven, og begge spil kan spilles hele livet. Her er der plads til både begyndere og øvede.

Badminton

Medlemmerne er selv med til at arrangere spillerunder, så alle kommer til at spille mod alle. I løbet af sæsonen er der fokus på det sociale og hyggen efter spillet.

Volleyball

Volleyball har tilpasset reglerne, 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.



Badminton

Tirsdag kl. 15.00 - 17.00 i Midtbyhallen

Torsdag kl. 11.30 - 13.15 i Midtbyhallen

Volleyball

Tirsdag kl. 14.40 - 15.50 i Skårup hallen

Badminton

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 32-51, 250 kr. (19 gange)

Forår 2026

Uge 2-26, 350 kr. (24 gange)

Volleyball

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 34-50, 225 kr. (16 gange)

Forår 2026

Uge 2-19, 225 kr. (16 gange)

INGEN VED MERE OM
FØDDER



KLINIK FOR FODTERAPI

Skattergade 4, Svendborg

TLF: 62 22 25 30

**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

Bordtennis

Spil inde

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 – oftest double – alle mod alle. I Svendborg Senior Idræt er bordtennis blevet en af de helt store aktiviteter med 9 hold og flere end 170 deltagere.

Bordtennis

Lokalet er SG/Balancen & Æstetikken

Mandag kl. 08.45-10.15

Mandag kl. 10.30-12.00

Tirsdag kl. 08.45-10.15

Tirsdag kl. 10.30-12.00

Tirsdag kl. 14.00-15.30 **NYT**

Onsdag kl. 08.45-10.15

Onsdag kl. 10.30-12.00

Fredag kl. 10.30-12.00

Lørdag kl. 10.30-12.00 **NYT**

Bordtennis

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 32-51, 250 kr. (19 gange)

Forår 2026

Uge 2-26, 350 kr. (24 gange)



IDÉ & DESIGN
FLOTTE
TRYKSAGER
SKILTE & DEKO

trykteam
- vi finder en løsning



En af de lokale

Åben alle dage 7-21

Frisk brød fra Thure Bageri hver dag



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





Købmand Lennart



Måske Svendborg største udvalg af portvine

SPAR · Wandallsvej 10 · 5700 Svendborg · Tlf. 62 22 07 71



Pickleball

Spil inde

Pickleball og badminton minder om hinanden, idet banen 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.

Pickleball er et nyt OG SJOVT spil, der er skånsomt for skulder og håndled i forhold til de andre ketcherspil. Der er plads til alle på holdene og du får en god indføring i spillet.

Pickleball

Tirsdag kl. 12.00-14.00 Svb. Idrætshal

Onsdag kl. 12.00-14.00 Svb. Idrætshal

Pickleball

Sæson og pris

Efterår 2025

Uge 32-51, 275 kr. (19 gange)

Forår 2026

Uge 2-26, 375 kr. (24 gange)

62 21 01 56 | post@hybel-vvs.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 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 oliefyre
- Viden om varmepumper

SPORT



20% rabat
til Svendborg Senior Idræts medlemmer
i Sport 24
Centrumpladsen 17
Gerritsgade 29

Hold din næste fest på ...

Restaurant Bregninge Mølle



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



ÅBNINGSTIDER

Tirsdag-fredag 10.00-17.30
Lørdag 10.00-14.00
Første søndag i mdr. 11.00-16.00
Mandag LUKKET
Tlf. 6225 1633

DANBO
MØBLER OG SENGE • ØSTERGADE 10 • 8470 HESSELAGER
WWW.DANBOHESSELAGER.DK

INGEN FORUDBETALING

MULIGHED FOR
FINANSIERING
PRISGARANTI



Træning i vand

Vandaktiviteter

Vand giver opdrift, men også modstand og udfordrer balancen

Nogen er som en fisk i vandet, mens andre føler sig utrygge. Træning i vand er effektiv og skånsom, og når du bevæger dig i vand, styrker du muskler og led samtidig med, at det er lettere af bevæge sig. Her er tre forskellige tilbud om aktiviteter og træning i vand.

Motion i vand

Har du lyst til at få styrket dine muskler og øget din kondition? Så kom med til motions-svømning. Vi starter med fælles opvarmning/vandgymnastik i ca. 15 minutter, hvorefter der er 30 min. fri svømning i svømmehallens længde på lavt og dybt vand, med hjælp til svømmeteknikken fra instruktøren.

Motion i vand

– også for dig der er vandskræk

For dig der ikke er så vild med at være i vand, eller ikke fik lært at svømme, da du var barn. Vi arbejder med tryghed i vand, lærer at flyde og prøver kræfter med vand i ansigtet og svømning.

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.

Varmtvandsgymnastik

Mandag kl. 14.15-15.00 Helsebassinet, Svendborg Svømmeland

Motion i vand

Tirsdag kl. 9.00-9.45 Svendborg Svømmeland – det store bassin

Tirsdag kl. 9.50 -10.35 Svendborg Svømmeland – det store bassin

Fra vandskræk til vand glad

Tirsdag kl. 10.40-11.25 Svendborg Svømmeland – det store bassin

Varmtvandsgymnastik

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 37-51, 900 kr. (14 gange)
Forår 2026
Uge 2-18, 1.175 kr. (14 gange)

Motion i vand og Vandskrækhold

Sæson og pris

Efterår 2025
Uge 36-50, 675 kr. (14 gange)
Forår 2026
Uge 2-18, 675 kr. (14 gange)

Kulturture

Mere end motion for krop og hoved

Hvis du er medlem af Svendborg Senior Idræt får du tilbud om kulturture, ture ud i det blå samt foredrag på tværs af holdene. Program for de enkelte ture offentliggøres på hjemmesiden og udsendes til alle medlemmer i god tid inden turenes afvikling.

Kulturture

I efteråret har gruppen for "Kultur og motion for hjernen" planlagt følgende ture:

Rebild Bakker (d. 1-2/9-25), Tur til **Nyborg** (d. 5/12-25), En tur til **Koldinghus** og **Trapholt** i december 2025.

I foråret 2026 er der også allerede flere ture klar: En 2 dages tur til **Husum** i marts 2026, En tur til **Næstved, Holmegård, Fakse** og **Stevns** i april 2026, samt en smuk tur til de japanske haver ved **Broby** i maj 2026.

Flere ture kan komme til, så følg med på hjemmesiden www.svsi.dk.

Naturture

Dagsture

Fra maj til 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 fra marts/april måned.

Flerdagstur

Naturtur-udvalget arbejder på at lave en 4 dages tur i august måned 2026. Der vil være vandringer af forskellig længde og sværheds-

grad hver dag. Stedet er endnu ikke fastlagt, men vil blive udsendt til foreningens medlemmer og komme på hjemmesiden sidst i 2025.

Til inspiration kan nævnes, at der i foråret og sommeren 2025 har været ture til **Lykkesholm, Hestbjerg Skov, Hesselagergård, Drejø, Davindesøerne, Bøjden Nor, Hinds-gavl, Fiskerup Skov og Gulstav** samt en flerdagstur til **Møn**.

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

KORSGADE VIN

Korsgade 7
Svendborg
Tlf. 62 21 21 62

Korsgade i Vin



Brug tid på det, der betyder noget for dig

– og spar penge, mens du gør det. Med ÅrstidsEl fra dit lokale energiselskab SEF Energi får du en af markedets laveste kvartalspriser.

Træt af overraskelser på elregningen?

ÅrstidsEl er elaftalen til dig, der gerne vil have tryghed med en fast elpris. Du betaler samme pris pr. kWh i tre måneder ad gangen.

Vælg ÅrstidsEl, og få glæde af en af markedets laveste kvartalspriser.

Foretrækker du variabel elpris?

Så har vi naturligvis også en elaftale, der passer til dig. Læs mere på sefenergi.dk/elaftaler

SEF Energi – Tæt på dig



Scan og skift
til ÅrstidsEl



Gang

Bevæg dig i naturen

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 gåturs hold 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 på Tåsinge, 4-6 km

Mandag og fredag kl. 10.00-11.30

Mødested V/Tåsinge Træningscenter, Syrenvej 24, Vindeby

Gåture på Tåsinge, ca. 3 km

Mandag og fredag kl. 10.00-11.15/11.30

Mødested V/Tåsinge Træningscenter, Syrenvej 24, Vindeby

Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-10.45.

Mødested

P-plads v/Hallindskoven, Linkenkærvej

Intervalgang

Torsdag kl. 9.30-10.45

Mødested

Foyeren i Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70

Sæson

Gang hold Tåsinge

Hele året.

Stavgang

Hele året minus juli måned.

Intervalgang

Ikke i skolernes ferier.

Pris: Gangholdene er gratis

HÅRSMEDIEN



TEL. 62 80 00 15

Kullinggade 1B * 5700 Svendborg
www.haarsmedien.dk * mail@haarsmedien.dk

Naturmotion / Mænd i naturen

Bevæg dig 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 fire tilbud om gåture, motion og fællesskab i naturen – det ene er kun for mænd – de andre er åbne for alle.

Naturmotion

Den naturtræning du møder her, er balance, puls, kraft og koordination gennem aktiviteter og leg. Vi kommer omkring både krop, sind og smilebånd.

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. Naturen danner rammen og giver plads til fordybelse og ro og mulighed for at dele små og store emner.



Naturmotion

Fast mødested i Sofielundskoven

Onsdage kl. 9.00-11.00

Fast mødested i Tankefuldskoven

Torsdage kl. 9.30-10.30

Forskellige mødesteder, aftales fra gang til gang.

Onsdage kl. 10.00-11.30

Mænd i naturen

Onsdage kl. 10.00-15.00 i lige uger.

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

Sæson

Fast mødested i Sofielundskoven

Efterår 2025 Uge 33-51

Forår 2026 Uge 2-25

Fast mødested i Tankefuldskoven

Efterår 2025 Uge 36-51

Forår 2026 Uge 2-25

Naturmotion forskellige mødesteder træner hele året

Pris: Naturtræningsholdene er gratis

Mænd i Naturen

Sæson Hele året

Pris: Holdet er gratis

Cykling

Bevæg dig i naturen

Cykling, en nem og effektiv motionsform

De fleste kan være med, og fællesnævner for alle hold er frisk luft, motion og samvær. Når medlemmerne hopper på almindelige cykler, racercykler, elcykler eller MTB cykler og triller ud, er termokanden og madpakken ofte med. **Alle cykelhold er gratis og holdene har sæson hele året, bortset fra Landevejsholdet der kører fra april-oktober**

Elcykelgruppe Hold 1

Mandag kl. 13.30-15.30

Elcykelgruppe Hold 2

Onsdag kl. 10.00-12.00

Almindelig cykling

Torsdag kl. 9.30

MTB Hold 1

Mandag og Torsdag kl. 9.30-11.30

MTB Hold 2

Onsdag kl. 10.00-12.00

Landevejscykelhold

Tirsdag kl. 10.00-12.00



Her finder du alt til jeres renovering

Vi har alt fra spartelmasse, filt, hjørneskiner, 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-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.farvex-perten.dk

Vil du bevare fabriksgarantien, når bilen skal til service?

Så' det AutoMester

Hos os bevarer du bilens fabriksgaranti ved service efter fabrikens 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**



keautomobiler ApS
BILHANDEL MED TILLID

Rytterhaven 2 · 5700 Svendborg · Telefon 6221 1130 · www.keauto.dk

AutoMester
Enkelt og lokalt



Kajak

Bevæg dig i naturen

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

Du låner alt udstyr, og tager ud på vandet i grupper med andre seniorer.

For nybegyndere arrangeres begynderkurser, for lidt erfarne afholdes genopfriskningskurser samt turlederkurser for de mest erfarne.

Turhold

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag
kl. 10.00

Sæson og pris

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



Krolf / Golf

Spil ude

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

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 af fire personer mellem hullerne. **Krolf er gratis.**

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

Krolf

Krolf ØST: Onsdag kl. 10.00-13.00
"Ottes Hul", Øksensbjergvej 49 (Sportsplads).
Sæson: April-november

Krolf VEST: Mandag kl. 13.30-15.30.
A.P. Møllersvej 39/bag SIMAC og SOSUskolen
Sæson: Maj-december

Golf

ved Svendborg Golfklub
Fredag kl. 10.00-11.00
Pris: 600 kr. pr. halvsæson (uge 15-41)

SES VI?

INTRO BRIDGE

ET HYGGESPIL FOR LIVET - INGEN UDLØBSDATO

Svendborg Bridgeklub er i 2025 værter for INTRO BRIDGE - vi afholder det i vores lokaler Lævølmen 4, 1. sal Svendborg

"Med helt uforpligtende frem, få kørt i hånden og vores vejledning til dine første spil. Kom alene eller sammen med en god ven/veninde, så kan I prøve det sammen - der bliver også tid til kaffe og kage."

DATOER for INTRO BRIDGE
Torsdag den 28. august, kl. 19.00-22.00
eller
Søndag d. 31. august, kl. 13.00-16.00

LÆR BRIDGE

- Kortspillet for alle
- Både begynder- og fortsætterhold
- Udgåede undervisere
- Fællesskab med 200 bridge-ildsjæle

For mere info og spørgsmål, kontakt Inge Lind Sørensen, formand, # 4043 3367

Padeltennis / Fodbold

Spil ude

Aktiviteter som padel og fodbold kræver samarbejde – også omkring baner. Derfor har vi lavet aftaler med både Egense Rantzausminde Idrætsforening, Svendborg Tennis-klub samt fodboldklubben Kurant.

Padeltennis

I daglig tale bare Padel. Det hitter overalt – også blandt seniorerne. Padel beskrives bedst som 50% af det bedste fra andre ketcher- og batsportsgrene og 50% sjov, adrenalin, og hyggeligt samvær. Banen er omgivet af både glas og trådhegn. 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.

Fodbold for hjertet

Motionsfodbold for alle uanset forudsætninger. Det handler ikke om at være den store boldkunstner, men om at hygge sig og have det sjovt sammen med gode holdkammerater.

Under træningen kommer spillerne igennem en let opvarmning, præcisionstræninger og hensyntagende fodboldboldøvelser. Efter træningen hygges der med en kop kaffe eller vand.

Padeltennis v. Rantzausminde Skole

Onsdag kl. 9.00-11.00
Torsdag kl. 9.00-11.00 **NYT**
Fredag kl. 9.00-11.00

Padeltennis v. Svendborg Tennisklub

Tirsdag kl. 10.00-12.00

Fodbold for hjertet v. FC Kurant

Onsdag kl. 14.00-15.30

Padelhold

Sæson og pris

Efterår 2025	Forår 2026
uge 32-51, 325 kr.	uge 2-26, 325 kr.

Fodbold for hjertet

Sæson og pris

Efterår 2025	Forår 2026
uge 33-51, 300 kr.	uge 2-26, 300 kr.





Pop ups, events og “Vil du være frivillig”

Pop-up hold

Kom med og prøv Orientalisk Morgenmotion eller Latinamerikanske Rytmer. Flere pop-up hold dukker op i løbet af sæsonen. Læs mere om dag, tid og sted på hjemmesiden.

Events og foredrag

Glæd dig til flere forskellige aktivitetsevents og spændende foredrag henover efteråret 2025 og foråret 2026.

Inspirationsdag

Sæt allerede nu X i kalenderen søndag d. 28. september, hvor SVSI i samarbejde med DGI afholder en aktivitets inspirationsdag for alle seniorer på Sydfyn. Kom med og prøv en ny aktivitet og oplev et hyggeligt fællesskab.

Fest for alle medlemmer

D. 26. september kl. 17-24 inviteres alle medlemmer til fest i Egense Forsamlingshus med mad og dans. Læs mere på hjemmesiden.

Nye hold i støbeskeen

Blandt andet:

- Flere yogahold: Yoga for begyndere og Yoga for mænd
- Flere indendørs boldspil: Floorball, Futsal m.m.
- Funktionel Styrketræning
- Fysio yoga

Har du lyst til at være frivillig?

SVSI har over 150 frivillige der binder foreningen sammen og tager sig af opgaver lige fra holdundervisning, bestilling af tøj, optælling af rekvisitter, er udvalgsformand for flere hold, holdleder eller hjælpetræner for et af de mange aktivitetshold, fotograferer aktiviteterne, hjælper som frivillig i sekretariatet – og meget andet.

Vi er utrolig glade for vores dygtige frivillige og holder hvert år arrangementer og ture kun for de frivillige i foreningen. Der er altid plads til flere, da foreningen vokser år for år – så har du lyst til at blive frivillig i en aktiv og hyggelig forening – så vil vi rigtig gerne høre fra dig og fortælle mere. Du kan altid skrive til os på **kontakt@svsi.dk** eller ringe på telefon **2292 5700** i åbningstiden (mandag – torsdag kl. 10-12).

Vi glæder os til at høre fra dig.



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 brillerstil og glasvalget, du vælger. Bindingsperioden er minimum 36 mdt. Har mere i butikken.

Nyt Syn Helsingørsk
Helsingørsgade 18, 5800 Helsingørsk
65 21 10 10, nyt.syn.dk/helsingørsk

Nyt Syn Folkebo
Hjallesevej 199, 5230 Odense M
61 69 39 04, nyt.syn.dk/folkebo

Nyt Syn Svendborg
Kortstræde 4, 5700 Svendborg
62 22 20 01, nyt.syn.dk/svendborg

nyt syn.

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

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.

danbolig Svendborg
Dantorpvej 8A
5700 Svendborg
6221 4484
svendborg@danbolig.dk

Claus Dreyer
Ejendomsmægler & Valuar, Køberrådgiver med tryghedsmærket

danbolig

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 eller hent appen

Hent appen her



REMA 1000

TVEDVEJ 69-75
5700 SVENDBORG

Købmænd
Malene M.
Christensen

ÅBENT
7-21

REMA 1000

VESTERGADE 100A
5700 SVENDBORG

Købmænd
Edin
Hasanbegovic

ÅBENT
7-22



REMA 1000

NYBORGVEJ 99
5700 SVENDBORG

Købmænd
Nicolai
Christensen

ÅBENT
7-21



REMA 1000

BRECHNINGVEJ 50,
VINDEBY
5700 SVENDBORG

Købmænd
Jon
Klarskov

ÅBENT
7-21

