



SVENDBORG
SENIOR IDRÆT

AKTIV HELE LIVET

Motion, fællesskab og
bevægelsesglæde for seniorer

Sæson 2026/27

VELKOMMEN

SVSI er en forening fuld af bevægelsesglæde og fællesskab

I Svendborg Senior Idræt får du mulighed for at holde dig aktiv, styrke kroppen og være en del af et sjovt og inkluderende fællesskab. Vi skaber rammerne for motion og samvær for dig, der er senior eller pensionist – uanset om du er til rolig træning, mere aktive hold eller bare gerne vil møde nye mennesker.

Her handler det ikke om at være den bedste – men om at have det godt, holde sig i gang og gøre noget sundt for både krop og humør.

Som medlem kan du se frem til:

- Et stort udvalg af aktiviteter
- Hold hvor alle kan være med
- Dygtige og engagerede instruktører
- Fællesskab og nye bekendtskaber
- Oplevelser, ture og sociale arrangementer
- Et aktivt miljø, hvor vi møder hinanden med smil og respekt

Vores formål

Vi arbejder for at skabe bevægelsesglæde, fællesskab og sundhed hos seniorer - og for at gøre det nemt og sjovt at være aktiv i hverdagen.

Vil du være med?

Kom og oplev, hvor meget energi, glæde og fællesskab du kan få som medlem af SVSI!

Du kan se alle opdaterede tilbud og tilmelde dig på **WWW.SVSI.DK**

Hvor er medlemskontoret?

Har du brug for hjælp til tilmelding eller har spørgsmål, er du meget velkommen til at kigge forbi medlemskontoret i Svendborg Idrætscenter (lokalet "Boxen").

Åbningstid

Mandag - torsdag kl. 10 -12
(lukket i skoleferier)

Kontakt

Telefon: 22 92 57 00 / mail: kontakt@svsi.dk

Det er os du møder på kontoret

hvis du kigger forbi kontoret i "Boxen" i Svendborg Idrætscenter.

Fra venstre Charlotte Bredmose Vang, Mette Thaysen, Inger Jeppesen, Erik Bjeldorf, Lone Bugge, Susanne Wiingaard og Lea Dyrehauge.

Vi glæder os til at møde dig!



INDHOLD

Træning med et fokus	4 - 5
Frisk Motion og Turbo	7
Let motion	9
Styrketræning	10 - 11
Krop & Sjæl	12 - 13
Dans	14 - 15
Vandaktiviteter	17
Spil inde	18 - 19
Spil ude	21
Naturmotion	23
Gang	25
Cykling	27
Kajak	29
Naturture	30
Kulturture	31
Mere om SVSI	32
Vil du være frivillig?	33



VIL DU VÆRE MEDLEM?

For **200 kr pr. år** får du også mulighed for at deltage i mange gratis aktiviteter. Se priserne på de enkelte hold her i kataloget eller på **WWW.SVSI.DK**

SCAN KODEN HER





TRÆNING MED ET FOKUS

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.

Mandag kl. 8.15 - 9.15
i SG-Huset/Udsigten (Tine)

Tirsdag kl. 10.15 - 11.15
i SG-Huset/Udsigten (Tine)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-18, 525 kr. (16 gange)

Osteoporosehold

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

Tirsdag kl. 10.50 - 11.50
i SG-Huset/Studiet (Jette)

Tirsdag kl. 12.00 - 13.00
i SG-Huset/Studiet (Jette)

Tirsdag kl. 13.15 - 14.15
i SG-Huset/Studiet (Jette)

Fredag kl. 9.45 - 10.45
i SG-Huset/Studiet (Camilla)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 775 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-18, 775 kr. (16 gange)

Knæ-hofte

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.

Mandag kl. 9.30 - 10.30
i SG-Huset/Udsigten (Tine)

Onsdag kl. 9.00 - 10.00
i SG-Huset/Studiet (Tine)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-18, 525 kr. (16 gange)



TRÆNING MED ET FOKUS

Naturlig Bevægelse

Træning for mænd og kvinder med fokus på at genskabe mere styrke og frihed i kroppen. Også nervesystemet vækkes, og reaktions- evnen samt balancen forbedres.

Tirsdag kl. 9.00 - 10.00
i SG-Huset/Bevægelsen (Thomas)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-18, 525 kr. (16 gange)

NYT

Artrosehold

Ledvenlig, struktureret og stabiliserende motion, der virker som medicin for leddene. Formålet er ikke at belaste den slidte brusk, men derimod at styrke musklerne omkring leddet, så de kan fungere som en solid støddæmper.

Onsdag kl. 10.00 - 11.00
i Kiropraktisk' lokaler, Ryttervej 49 (Camilla)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 37-48, 825 kr. (11 gange)



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.

Tirsdag kl. 9.00-10.00
i SG-Huset/Udsigten (Tine)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-18, 525 kr. (16 gange)





FORLÆNG SOMMEREN - 14 DAGE PÅ COSTA DEL SOL

- Fællesskab, fleksibilitet og tryghed

31. OKT. - 14. NOV. 2026

Nyd 2 uger med sol, ro og gode oplevelser i Fuengirola på Costa del Sol, hvor du selv bestemmer tempoet og altid har mulighed for hyggeligt samvær.

DERFOR VÆLGER MANGE BELLA 14

- 14 dage i roligt tempo
- Udflugter når du har lyst
- Opsamling i Svendborg
- Fællesskab og aktiviteter
- Dansk rejseleder hele vejen

PRIS PR. PERSON FRA 12.995,-

(Eneværelsestillæg kr. 2.995)



INKLUDERET I REJSEN

- Bus fra Svendborg til lufthavnen
- Fly og hote
- Morgen- og aftensmad inkl. vin/vand
- 1 udflugt med frokost
- Danske rejseledere
- Fælles aktiviteter, hvis du har lyst - både sociale og fysiske



FRISK MOTION OG TURBO

Frisk Motion

På holdene kommer der sved på panden, ømme muskler og god stemning. Kroppen arbejdes igennem til god musik gennem forskellige øvelser samt brug af enkelte håndredskaber.

Onsdag kl. 10.00 - 11.15

i SG-Huset/Bevægelsen (Jesper)

Onsdag kl. 10.00 - 11.15

i Tåsinge Hallen (Mette)

Torsdag kl. 9.30 - 10.45

i Thurø Hallen (Mette)

Torsdag kl. 9.30 - 10.45

i Skårup Hallen (Elsebeth)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-50, 475 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-16, 475 kr. (14 gange)

Turbo Mænd

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

Tirsdag kl. 8.00 - 9.15

i Svendborg Arena (Jesper)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-50, 475 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-16, 475 kr. (14 gange)

Turbo Mix

Turbo Mix er god gymnastik for både mænd og kvinder.

Tirsdag kl. 9.30 - 10.45

i Svendborg Idrætscenter/Idrætshallen (Ruth)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-50, 475 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-16, 475 kr. (14 gange)



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



LET MOTION

Let Motion

Glad motion i roligt tempo. 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.

Mandag kl. 11.00 - 12.30
i Fælleshuset Frilandsvej (Tine)

Mandag kl. 11.30 - 13.00
i Thurø Hallen (Anne)

Mandag kl. 14.00 - 15.30
i SG-Huset/Studiet (Lenna)

Tirsdag kl. 10.00 - 11.30
i Gudme Hal 3 (Lenna)

Onsdag kl. 09.15 - 10.45
på Tåsinge Træningscenter (Anne)

Onsdag kl. 10.15-11.45
i SG-huset/Studiet (Tine)

Torsdag kl. 11.00 - 12.30
i Egense Forsamlingshus (Anne)

Torsdag kl. 11.00 - 12.30
i Skårup Hallen (Elsebeth)

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

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 34-50, 375 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-25 (Let Motionshold tirsdag og onsdag uge 1-24), 500 kr. (22 gange)



HÅRSMEDIEN

TEL. 62 80 00 15

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

STYRKETRÆNING

Funktionel Styrketræning

Funktionel styrketræning er effektiv helkrops-træning, hvor kroppen udfordres og bliver stærkere. Der er nye øvelser hver gang, nogle gange med redskaber, andre gange ikke, men altid træning for hele kroppen. Glæd dig til et nyt hold med fokus på at få en stærk krop i et hyggeligt fællesskab.

Fredag kl. 8.30 - 9.30
i SG-Huset/Studiet (Camilla)

NYT

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-17, 525 kr. (15 gange)

Puls og Styrke

På Puls & Styrke holdet er der fokus på muskler og kredsløb – kort tid og god intensitet. Makkerøvelser to og to, og brug af egen kropsvægt og redskaber som elastikker eller håndvægte er godt og sjovt – øvelserne kan også laves hjemme.

Onsdag kl. 10.00 - 11.00
i SG-Huset/Udsigten (Berit)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 525 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-18, 525 kr. (16 gange)



Styrketræning

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

Mandag kl. 8.30 - 10.00
i SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet (Berit)

Mandag kl. 10.15 - 11.45
i SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet (Berit)

Tirsdag kl. 8.30 - 10.00
i SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet (Berit)

Tirsdag kl. 10.15 - 11.45
i SG-Huset/Studiet + fitnesslokalet (Berit)

Tirsdag kl. 12.15 - 13.45
i SG-Huset/Udsigten + fitnesslokalet (Berit)

Torsdag kl. 8.30 - 10.00
i SG-Huset/Udsigten + fitnesslokalet (Berit)

Torsdag kl. 10.15 - 11.45
i SG-Huset/Udsigten + fitnesslokalet (Berit)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 775 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-17/18, 775 kr. (15/16 gange)
- hold torsdag og fredag træner 15 gange



STYRKETRÆNING

Funktionel Styrketræning m. store bolde

Funktionel styrketræning med stor træningsbold er effektiv træning med mulighed for både fællesskab og øvelser målrettet den enkelte deltager. Bolden åbner op for et hav af træningsmuligheder med egen kropsvægt og tilpasninger til den enkeltes styrke/balance/bevægelighed.

Mandag kl. 10.15 - 11.45
i SG-Huset/Bevægelsen (Bruno)

Fredag kl. 8.30 - 10.00
i SG-Huset/Bevægelsen (Bruno)

Fredag kl. 10.15 - 11.45
i SG-Huset/Bevægelsen (Bruno)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 775 kr. (16 gange)
Forår 2027: Uge 1-17/18, 775 kr. (15-16 gange afh. af helligdage)



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

• Lokaler i Det Blå Behandlerhus

Klinik Maibom
Akupunktur & zoneterapi



Få mere at vide Ørkildsgade 27 · 5700 Svendborg
Tlf.: 2269 0934 · maibom-zoneterapi.dk

**INGEN VED MERE OM
FØDDER**



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

KROP & SJÆL



Fysio Flow

FysioFlow arbejder med kroppens bindevæv ved hjælp af yoga-agtige bevægelser, lange stræk for hele kroppen og små løsnende bevægelser. Undervisningen afsluttes altid med afspænding.

Tirsdag kl. 11.20 - 12.10

i SG-Huset/Udsigten (Tine)

Torsdag kl. 11.15 - 12.45

i SG-Huset/Udsigten (Hanne)

Torsdag kl. 13.00 - 14.30

i SG-Huset/Udsigten (Hanne)

SÆSON / PRIS

TORSDAG

Efterår 2026: Uge 35-50, 1.200 kr. (15 gange)

Forår 2027: Uge 2-21, 1.360 kr. (17 gange)

TIRSDAG

Efterår 2026: Uge 38-50, 600 kr. (12 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 800 kr. (16 gange)



Yoga

SVSI tilbyder flere forskellige yogahold, hvor der på alle hold arbejdes med afspænding, styrke, smidighed, holdning, vejrtrækningsøvelser og balance. Vi kommer hele kroppen godt igen og nyder en afsluttende god afspænding. Der er to helt nye hold, så kom og prøv hvis du er nysgerrig på hvad yoga er.

Yoga - Tirsdag kl. 11.00 - 12.45

i Skårup (Karen Margrethe)

Yin/Hatha Yoga - Mandag kl. 9.30 - 11.00

i SG-Huset/Fordybelsen (Vibeke)

Yin Yoga - Onsdag kl. 10.00 - 11.30

i SG-Huset/Fordybelsen (Vibeke)

Yoga - Mandag kl. 11.15 - 12.45

i SG-Huset/Fordybelsen (Vibeke)

Yin/Hatha Yoga POP-UP

Torsdag kl. 9.00 - 10.30 (uge 44 - 47)

i SG-Huset/Fordybelsen (Lisbeth)

SÆSON / PRIS

Yoga i Skårup

Efterår 2026: Uge 34-51, 1.360 kr. (16 gange)

Forår 2027: Uge 2-18, 1.275 kr. (15 gange)

Yoga i SG-Huset

Efterår 2026: Uge 33-51, 1.125 kr. (15 gange)

Forår 2027: Uge 2-20, 1.350 kr. (18 gange)

POP-UP torsdag 300 kr.

NYT

KROP & SJÆL



NYT

Pilates

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.

Onsdag kl. 11.15 - 12.00

i SG-Huset/Udsigten (Berit)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 450 kr. (16 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 450 kr. (16 gange)

QiGong

QiGong er østlige sundheds-terapi, der baserer sig på sind, bevægelse og åndedræt. Vi bevæger kroppen roligt og kontrolleret i harmoni med vejrtrækningen og et afslappet sind. Det er en glimrende træning for kropsholdning, bindevæv, kredsløb, fordøjelse, nerver og balance – og alle kan være med.

Mandag kl. 12.00 - 13.15

i SG-Huset/Bevægelsen (Bruno)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 37-51, 525 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 600 kr. (16 gange)

SPORT



20% rabat

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

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



DANS

Ballroom Fitness Dance

Svøm hen i en vals eller gi' den gas i en cha-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 dances alene. Musikken er gamle kendinge fra vores unge dage. Musik, trin og variationer hentes fra kendte danse som slowfox, tango, samba m.fl.

Torsdag kl. 10.00 - 11.00

i SG-Huset/ Bevægelsen (Karin B.)

Tirsdag kl. 10.15 - 11.15 BEGYNDERHOLD

i SG-Huset/ Udsigten (Karin B.)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 450 kr. (16 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 450 kr. (16 gange)

Zulates

Få motion og ny energi gennem Zulates hvor der både dances til rytmer fra hele verden og kroppen arbejdes igennem med simple pilates- og yogaøvelser. Det er for både mænd og kvinder, og instruktøren guider dig godt gennem træningen, så du også får øvet styrke og balance.

Torsdag kl. 08.45 - 10.00

i SG-Huset/ Bevægelsen (Karin B.)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 35-51, 450 kr. (16 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 450 kr. (16 gange)

MorgenDANS for Seniorer

Vil du starte dagen med energi, glæde og gode rytmer? Så er MorgenDANS lige noget for dig! Vi prøver en masse forskellige stilarter af og det ender ud i en skøn cocktail af bevægelse, musik og smil. Ingen forkundskaber er nødvendige – bare kom som du er og vær med til at danse dig glad og stærk i godt selskab. Start morgenen med dans – og mærk forskellen hele dagen!

Onsdag kl. 08.30 - 9.30

i SG-Huset/Bevægelsen (Mette)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-50, 450 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 450 kr. (16 gange)

Folkedans

Folkedans tager udgangspunkt i traditioner og med fællesskab i fokus. Der findes pardanse, kreds-danse og kvadrilled-danse, som alle er typiske for folkedans. Vi danser til levende musik. 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.

Tirsdag kl. 14.00 - 16.00

i Midtbyhallen/Rød-grøn tumlesal (Jytte)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 37-50, 400 kr. (13 gange)

Forår 2027: Uge 1-14, 400 kr. (12 gange)



DANS

POP-UP / Parkinson Ballroom Fitness

Parkinson påvirker gang og balance. I Parkinson Ballroom Fitness bruger vi rytmiske, kontrollerede trin fra engelsk vals, cha-cha-cha, slowfox, jive, samba, salsa og rumba, som træner netop det. Kombinationen af bevægelse og kognition er guld værd ved Parkinson, hvor hjernen skal holdes aktiv. Har du udfordringer med balance / koordination er det en fordel du har en partner med når vi danser 2&2.

Tirsdag kl. 11.15 - 12.00

i SG-Huset/Udsigten (Karin B.)

SÆSON / PRIS

Periode: d. 8/9 - 6/10 (5 gange)

pris: 250 kr. incl. en evt. ledsager.

NYT

POP-UP / Orientalisk Morgendans

I Orientalisk Morgenmotion bruger vi bevægelser fra den orientalske dans til at få arbejdet kroppen igennem, og derved opnå smidighed og styrke, en sund kropsholdning og et glad sind

Mandag kl. 8.45 - 9.45

Svb. Idrætscenter/Motorikken (Marianne)

SÆSON / PRIS

Periode: d. 19/10 - 9/11 (4 gange)

Pris: 200 kr.



Dit lokale energiselskab – tæt på dig

Hos SEF Energi gør vi det nemt og trygt at være kunde. Mange har været det i årevis – og det er en tillid, vi passer godt på.

Vi arbejder for en grønnere fremtid og et stærkere lokalsamfund – til gavn for både dig og kommende generationer.

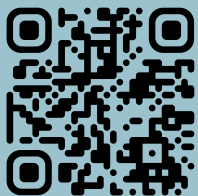
Vi er kåret til at være Danmarks mest pålidelige energiselskab (EPSI branchemåling, november 2025), og det er vi meget stolte af. Vi lægger stor vægt på personlig kundeservice, og du er altid velkommen til at kigge forbi os på Fåborgvej 44 i Svendborg. Her møder du rigtige mennesker, der tager sig tid til at hjælpe dig.

Du må også altid gerne ringe til os på telefon **62 20 11 20**, eller sende en mail til **sef-kundeservice@sef.dk** – vi sidder klar til at hjælpe.



Har dine behov ændret sig?
Eller er du i tvivl, om din
elaftale er den rigtige?

Scan QR-koden, og se vores
forskellige tilbud, eller læs
mere på
sefenergi.dk/elaftaler.



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.

Hold 1: Tirsdag kl. 9.00 - 9.45

i Svendborg Svømmeland – det store bassin
(Karin A.)

Hold 2: Tirsdag kl. 9.50 - 10.35

i Svendborg Svømmeland – det store bassin
(Karin A.)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-50, 675 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-16, 675 kr. (14 gange)

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

i Svendborg Svømmeland - varmtvandsbassinet
(Tine)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 37-51, 1300 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-17, 1300 kr. (14 gange)

Fra vandskræk til vandglad

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 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. 10.40-11.25

i Svendborg Svømmeland – det store bassin
(Karin A.)

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-50, 675 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-16, 675 kr. (14 gange)



SPIL INDE

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.

Tirsdag kl. 15.00 - 17.00

i Midtbyhallen

Torsdag kl. 11.30 - 13.15

i Midtbyhallen

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 32-51, 250 kr. (19 gange)

Forår 2027: Uge 1-25, 350 kr. (24 gange)

Senior Volleyball

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. 14.40 - 15.50

i Skårup Hallen

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 34-50, 225 kr. (16 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 225 kr. (16 gange)

Pickleball

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.

Mandag kl. 9.30 - 11.30

i Svendborg Idrætscenter/Ildrætshallen

Onsdag kl. 12.00 - 14.00

i Svendborg Idrætscenter/Ildrætshallen

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 32-51, 275 kr. (19 gange)

Forår 2027: Uge 1-25, 375 kr. (22 gange)



SPIL INDE

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. Der vil i løbet af sæsonen også være muligt at deltage i lørdagstræninger.

i SG-Huset/Udsigten

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. 13.00 - 14.30

Onsdag kl. 08.45 - 10.15

Onsdag kl. 10.30 - 12.00

Torsdag kl. 13.00 - 14.30 (for øvede spillere)

Fredag kl. 10.30 - 12.00

Hold Skårup Hallen:

Mandag kl. 10.00 - 12.00

SÆSON / PRIS

Bordtennis i SG-huset

Efterår 2026: Uge 32-51, 250 kr. (19 gange)

Forår 2027: Uge 1-25, 350 kr. (24 gange)

Bordtennis i Skårup Hallen

Efterår 2026: Uge 37-51, 250 kr. (14 gange)

Forår 2027: Uge 1-18, 250 kr. (16 gange)

Åben hal / Multispil

Kom med til åben hal, hvor vi i løbet af sæsonen afprøver flere forskellige boldspil (ex. badminton, hockey og skumtennis). Der er fokus på det gode fællesskab og alt du skal medbringe er dig selv, din lyst til at prøve noget nyt og dit gode humør.

Mandag kl. 10.00 - 12.00

i Midtbyhallen

SÆSON / PRIS

Efterår 2026: Uge 36-51, 225 kr. (15 gange)

NYT



NYT





*Din lokale
sundhedspartner til et*
**AKTIVT
SENIORLIV**

HESELAGER APOTEK

Langgade 20 5874 Hesselager

Tlf: 62 25 10 03

**LØVE APOTEKET
SVENDBORG ØST**

Møllergade 92 5700 Svendborg

Tlf: 62 21 00 62

SVENDBORG LØVE 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



SPIL UDE

NYT**Padel**

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. Alle hold spiller ved Rantzausminde Skole.

Mandag kl. 9.00 - 11.00**Tirsdag kl. 9.00 - 11.00****Onsdag kl. 9.00 - 11.00****Torsdag kl. 9.00 - 11.00****Fredag kl. 9.00 - 11.00****SÆSON / PRIS**

Efterår 2025: Uge 32-51/52, 325 kr.

Forår 2026: uge 2-25/26, 325 kr.

Krolf

Krolf er en mellemting mellem kroket og golf. Krolf spilles på en græsbane på størrelse med en halv til en hel fodbold. 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, et spil som er sjovt og som alle kan være med til. Kom og prøv det, vi har låneudstyr til alle.

Krolf ØST: Onsdag kl. 10.00 - 13.00

v. "Ottes Hul", Øksensbjergvej 49 (Sportsplads).

Krolf VEST: Mandag kl. 13.30 - 15.30

A.P. Møllersvej 39/bag SIMAC og SOSUskolen

SÆSON / PRIS

Der spilles april - okt/dec. Deltagelse er gratis, men forudsætter medlemskab af SVSI.

Krocket

Krocket er et spændende makkerspil med frisk luft og taktik, hvor man kæmper for sejren. Alle spiller sammen, hvilket giver både socialt samvær og kampgejst. Spillet er ikke fysisk krævende, men giver god motion og spilles året rundt, bortset fra ved høj sne. Det adskiller sig fra havekrocket: Spilles som makkerspil på en 20 x 30 m bane, hvor man hjælper makkeren og driller modstanderne - ofte til stor morskab. Vi har låneudstyr, som du kan bruge, til du ved, om det er noget for dig.

Tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 13.00

Banerne ved BK Stjernen /Multihuset, Gammel Skårupvej 3.

SÆSON / PRIS

Der spilles hele året. Deltagelse er gratis, men forudsætter medlemskab af Svendborg Senior Idræt.

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

SÆSON / PRIS

1.000 kr. pr. år
(sæson april - oktober)



En af de lokale

Åben alle dage 7-21

Frisk brød fra Thuro Bageri hver dag





Købmand Lennart

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





Måske Svendborg største udvalg af portvine

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

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 LINDDAL
BLIK & VVS

Hybel Linddal BLIK & VVS
Nordre Ringvej 121
5700 Svendborg

Kontakt os hvis du vil vide mere om

- Tilskud til energibesparelser i din bolig
- Eftersyn af varmeforvarmlationer
- Udskiftning af oliefyr
- Viden om varmepumper



NATURMOTION

Naturmotionshold

Den naturtræning du møder her, er balance, puls, kraft og koordination gennem aktiviteter og leg. Med åbne sanser arbejder vi med egen kropsfornemmelse og med relationer til gruppen. Vi kommer omkring både krop, sind og smilebånd.

Onsdag kl. 9.30 - 11.00

Fast mødested i Sofielundskoven

Onsdag kl. 10.00 - 11.30

Forskellige mødesteder, aftales fra gang til gang

Torsdag kl. 9.30 - 10.30

Fast mødested i Tankefuldskoven

SÆSON / PRIS

Naturmotion onsdag / torsdag fast mødested i Sofielundskoven / Tankefuldskoven

Efterår 2026: Uge 36-51

Forår 2027: Uge 1-24

Naturmotion onsdag forskellige mødesteder træner hele året.

Deltagelse på naturmotion er gratis, men forudsætter en plads på holdet samt medlemsskab af Svendborg Senior Idræt.



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.

Onsdag kl. 10.00 - 15.00 i lige uger

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

SÆSON / PRIS

Mænd i naturen træner hele året. Deltagelse er gratis, men forudsætter en plads på holdet samt medlemsskab af Svendborg Senior Idræt.





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



Ganghold

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 fire forskellige former for gang, hvor du kan få mere eller mindre fart på. De to gå hold på Tåsinge, et med lidt fut i fødderne, og et med mindre fart, og kortere afstand. Intervalgang er en god mulighed for at styrke konditionen, og endelig kan du også gå stavgang. Kom gerne og vær med!

Gågruppe Tåsinge, 4-6 km

Mandag og fredag kl. 10.00 - 11.30

Mødested: V/Tåsinge Træningscenter, Syrenvej 24, Vindeby

Gågruppe Tåsinge, ca. 3 km

Mandag og fredag 10.00 - 11.15/11.30

Mødested: V/Tåsinge Træningscenter, Syrenvej 24, Vindeby

Stavgang, Tirsdag kl. 9.30 - 10.45

Mødested: P-plads v/Hallinskoven, Linkenkærvej

Intervalgang, Torsdag kl. 9.30 - 10.45

Mødested: Foyeren i Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70

SÆSON / PRIS

Gang hold Tåsinge: Hele året

Stavgang: Hele året minus juli måned

Intervalgang: Følger skolernes ferier

Alle ganghold er gratis, men forudsætter tilmelding på holdet samt medlemskab af Svendborg Senior Idræt.



PC KABINETTET
SOFT & HARDWARE

Lundevej 1A
5700 Svendborg

iPhone,
Smartphone, PC,
Mac og Tablets

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



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



Vild med kortspil? Så kom til gratis INTRO BRIDGE

I Svendborg Bridgeklub
Løvholmen 4, 1. sal
5700 Svendborg

Torsdag d. 3/9 kl. 18.30 - 21.30

eller

Søndag d. 6/9 kl. 13.00 - 16.00

Mød helt uforpligtende op alene eller
med en ven og få kort i hånden.

Vores dygtige undervisere Alan, Tove
og Inge giver kort intro og guider alle.

Klubben er vært ved kaffe/te og kage



Undervisningen starter
torsdag d. 10. september
kl. 18.30 - 21.30

Kontakt gerne
Inge Lind Sørensen
4043 3367

Svendborgbridgeklub@gmail.com

CYKLING

Cykelhold

Cykling er en nem og effektiv motionsform, hvor de fleste kan være med. Fællesnævner for de seks cykelhold er frisk luft, motion og samvær. Både veje og skovstier i Svendborg og på Sydfyn lægger underlag til mange cyklede km, når medlemmerne på almindelige cykler, racercykler, elcykler eller MTB cykler triller ud, og de har termokanden og madpakken med.

El-cykelgruppe, Mandag kl. 13.30 - 15.30

Mødested ved Svendborg Idrætscenter

El-cykelgruppe, Onsdag kl. 10.00 - 12.00

Mødested ved Svendborg Idrætscenter

Alm. cykler, Torsdag kl. 9.30 - ca. 12.30

Sted oplyses på mail fra gang til gang

Landevejscykelhold, Tirsdag kl. 10.00 - 12.00

Mødested ved Svendborg Idrætscenter

MTB Hold 1: Mandag + torsdag kl. 9.30 - 11.30

Sted aftales fra gang til gang. Meddeles på mail eller FaceBook.

MTB Hold 2: Onsdag kl. 10.00 - 12.00

Mødested ved Svendborg Idrætscenter

SÆSON / PRIS

Alle cykelhold er gratis, men forudsætter tilmelding på holdet samt medlemsskab af Svendborg Senior Idræt. Holdene har sæson hele året, bortset fra Landevejsholdet der kører fra april - oktober



IDÉ & DESIGN
FLOTTE
TRYKSAGER
SKILTE & DEKO

trykteam
- vi finder en løsning



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 **botex**
- din malingleverandør 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**

GARANTI

keautomobiler ApS
BILHANDEL MED TILLID

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

AutoMester
Enkelt og lokalt

KAJAK

Kajakhold

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.

Vi har faste turhold næsten alle hverdage for hele sæsonen (turhold oprettes også efter behov). Det betyder, 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 er fysisk selvhjulpne (kan komme ind og ud af kajakken ved egen hjælp) og har deltaget på et af de obligatoriske kurser i makkerredning i svømmehal. Hvis du har et IPP2 bevis behøver du ikke deltage i kurser.

For nybegyndere arrangeres begynderkurser.

**Der er i 2026 sæsonen turhold:
mandag, tirsdag, onsdag og torsdag**

SÆSON / PRIS

Kajaksæsonen løber fra maj til start oktober. Følg med på hjemmesiden: <https://svsi.dk/kajak-events-kurser-og-hold/> Her opdateres løbende med evt. nyoprettede hold og priser.



NATURTURE

Dagsture

Fra maj til august arrangeres der hver anden uge en tur ud i det fynske landskabs natur-skønne 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/FaceBook fra marts/april måned.

Til inspiration kan nævnes, at der i foråret og sommeren 2026 blandt andet har været ture til Tiselholt, Ristinge Klint, Elmelund Skov, Tarup/Davindesøerne, Dyreborg, Nakkebølle, Odense Å, Bagenkop Syd/Klinten.

Flerdagstur

Naturtur udvalget arbejder på at lave en 4 dages tur i august måned 2027. Der vil være vandringer af forskellig længde og sværhedsgrad hver dag. Stedet er endnu ikke fastlagt, men vil blive udsendt til foreningens medlemmer og komme på hjemmesiden sidst i 2026. I august 2026 går turen til Mors-Fur.



**VI LØSER DET
FOR DIG,
DER BYGGER
DANMARK**

**DIN LOKALE
TRÆLAST I
SVENDBORG**

DAVIDSEN 

VI LØSER DET

KULTURTURE

Gruppen for "Kultur og motion for hjernen" fortsætter med at arrangere en og to dages ture i 2. halvår af 2026 og 1. halvår 2027.

I 2026 påtænkes ture til:

Oplevelsescenter Nyvang (Andelslandsbyen) ved Holbæk søndag den 4. oktober. Som ny attraktion kan man se Badehotellet. Efter Nyvang er der besøg på Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm ved Jystrup. Tur til Julemarked på Koldinghus den 4. december.

I 2027 påtænkes endagsture til:

Tur til Kongernes Jelling og Bindeballe Købmandsgård. Tur til Thorslundgaard (privat kunstsamling) ved Skamby og tur til Middelfart med besøg på det nye museum for psykiatri "Mind", Bymuseet og Middelfart Kirke.



Flerdagsture der er under overvejelse:

Tur til Himmerland/Djursland. Tur med Sort Sol ved Ballum, Slesvig, Gottorp Slot og Dannevirke. Tur til Silkeborg og Søhøjlandet med Asger Jorn museet, Himmelbjerget og sejltur på søerne. Tur til Læsø.

Har du spørgsmål til gruppens aktiviteter eller forslag til ture, er du meget velkommen til at kontakte Ellen på tlf. 42244854 eller mail havblik@sydfynsmail.dk

Vi opfordrer medlemmerne til at holde øje med SVSIs hjemmeside www.svsi.dk, hvor alle ture annonceres.

Hvis du er medlem af Svendborg Senior Idræt får du tilbud om Kulturture, Ture ud i det blå og længere naturture. Program for de enkelte ture offentliggøres på hjemmesiden og udsendes på mail til alle medlemmer i god tid inden turens afvikling.



MERE OM SVSI



Events og foredrag

Glæd dig til flere forskellige aktivitetsevents og spændende foredrag hen over efteråret 2026 og foråret 2027. Der er allerede planlagt følgende events:

EVENTS i efteråret 2026

Yoga-Vandring - balance - styrke - stræk og smidighed

Vandring i skov og yin yoga indendørs.
Fredag d. 21. august kl. 10.00 - 12.00 (150kr)

Yoga for mænd - styrk din balance og mobilitet

Onsdag den 12. august kl. 11.45 - 13.15
i SG-huset (85kr)

Følg med på hjemmesiden for flere events og aktiviteter i 2026 og 2027.

Sommersæson

I Svendborg Senior Idræt kan du også komme med på sommerhold – indendørs og udendørs i maj + juni 2027, hvor flere hold fortsætter med en kort sommersæson eller andre rykker udenfor i solen.

Det er en oplagt mulighed for at prøve et nyt hold i en kortere periode og se om det kunne være noget for dig. Sommerholdene annonceres i april og sendes ud til alle medlemmer pr. mail og kan også ses på hjemmesiden.

Vi arbejder lige pt på at alle de fantastiske instruktører der varetager undervisning på både sommer og vinterhold bliver præsenteret på hjemmesiden.

Generalforsamling

I SVSI er den årlige generalforsamling en fest! Her vender vi status, udvikling og samles til en dag med fællesskab, lækkerier og et spændende foredrag. Glæd dig til næste generalforsamling i februar 2027.



Hold dig opdateret

På vores hjemmeside www.svsi.dk finder du altid de senest nye opdaterede informationer omkring alle vores aktiviteter. Her kan du også læse mere uddybende forklaringer omkring de forskellige hold og få mere information om foreningen.

Vi deler vores nyheder på hjemmesiden, vores Facebook side, nyhedsbrevet og i mails til medlemmerne.

Du kan altid skrive til os på kontakt@svsi.dk eller ringe på tlf. 22 92 57 00 i åbningstiden (mandag - torsdag kl. 10 - 12).

NB! Vi tager forbehold for eventuelle trykfejl i kataloget og ændringer i tid, sted m.m.

VIL DU VÆRE FRIVILLIG?



SVSI har over 150 frivillige der binder foreningen sammen og tager sig af opgaver lige fra holdundervisning, bestiller tøj til frivillige, tæller rekvisitter op, 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.



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 50 • 5874 HESSELAGER
 WWW.DANBOHESSELAGER.DK

INGEN FORUDBETALING
 MULIGHED FOR
 FINANSIERING
 PRISGARANTI

REMA 1000

Meget mere discount!



VI FÅR FRISK FRUGT & GRØNT SAMT BRØD & KAGER HVER DAG!



VI FYLDER OP
PÅ HYLDERNE
HVER DAG



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

Købmand
Jon
Klarskov



ÅBENT
7-21