



Roskilde Ældre Motion

Program

Vinter 2024 - 25

1. september - 30. april

**Velkommen til vintersæsonen i Roskilde Ældre Motion.
I år er der hele 27 aktiviteter at vælge imellem.**

Har du brug for flere informationer?

Besøg hjemmesiden raem.dk

**eller kontakt Roskilde Ældre Motion på e-mail raem@outlook.dk
eller ring til servicetelefonen 21 54 48 77.**

OBS

I aktiviteter, hvor du sidste vinter var på deltagerlisten, behøver du ikke foretage dig noget, hvis du ønsker at fortsætte på holdet, men hvis du ikke ønsker at blive på holdet, skal du kontakte holdlederen.

Hvis du gerne vil deltage i en ny aktivitet eller på et nyt hold, skal du tilmelde dig direkte hos holdlederen.

Roskilde Ældre Motions forårslotteri



Det store Roskilde-lotteri hvor det samlede overskud går ubeskåret til

- at støtte initiativer, der kan skabe mere kvalitet og flere oplevelser for borgerne på kommunens plejehjem

- at støtte initiativer og aktiviteter i julen for hjemløse og øvrige socialt udsatte borgere

Lotteriet er åbent fra den 1. marts 2025 til udgangen af juni, og prisen er stadig kun 20 kr./stk.

Som sædvanlig er der mange fine gevinster og rabatmuligheder i lotteriet. Køb kuverterne hos holdlederne - og som tidligere får holdet 10 kr. pr. solgt kuvert som bidrag til en hyggelig sæson- eller juleafslutning.

Indhold

Badminton	side	4
Bedstevolley	side	6
Billard	side	6
Bordtennis	side	8
Bowling	side	9
Bowls	side	10
Cirkelspin	side	11
Floorball	side	12
Gymnastik	side	13
Kegler	side	16
Kroff	side	17
Line Dance	side	17
Padel	side	18
Petanque	side	20
Pickleball	side	21
Pilates	side	21
Riffelskydning	side	23
Qigong	side	24
Spinning	side	25
Stavgang	side	27
Stolemotion	side	28
Styrkespin	side	30
Styrketræning	side	32
Svømning	side	36
Traveture	side	38
Varmtvandsgymnastik	side	39
Yoga	side	40
Bestyrelsen	Side	42

Med forbehold for programændringer.

Husk, at programmet på hjemmesiden altid er opdateret.

Badminton

Velkommen til badminton i RÆM

I RÆM har du mulighed for at spille badminton tre dage om ugen – onsdag, torsdag og fredag. Vi spiller i to forskellige haller, så vær opmærksom på hvilken hal der står på det hold du tilmelder dig. Der trækkes lod efter hvert 20. eller 30. minut, så man hver gang får spillet med og mod forskellige spillere.

Fredag hold 1, 2 og 3 i Himmelev badmintonhal

Holdene er niveauopdelte efter styrke og evner, men også her spilles der en del af tiden efter lodtrækning.

Alle øvrige hold

Alle tilmeldte spiller på hvert af de to hold med og mod hinanden – det meste af tiden efter lodtrækning.

Da der er rigtig mange af spillerne, der spiller på flere hold, er det nødvendigt at det er dem der trækker sig fra et hold, hvis der skulle møde for mange op. Holdlederne har en liste over hvem det er.

På alle badmintonhold spilles det meste af tiden efter lodtrækning (se dog fredag nedenfor).

Himmelev Badmintonhal, Herregårdsvej 48

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Kirsten Krogh Mobil 30 22 11 31 E-mail: khkrogh@kabelmail.dk	9.00 - 10.30 10.30 - 13.00
--	---

Fortsættes >>

Fredag

Start 6.9.

Holdleder: Henrik Frederiksen Mobil: 21 64 80 68 E-mail: henrikfrederiksen6@gmail.com	Hold 1: 8.30 – 10.00 Niveau 1 + 2 Hold 2: 10.00 – 11.30 Niveau 2 + 3 Hold 3: 11.30 – 13.30 Niveau 3 (turneringsbaggrund)
---	---

Fredag hold 1, 2 og 3 i Himmelev Badmintonhal

Holdene er niveauopdelte efter styrke og evner, men også her spilles der en del af tiden efter lodtrækning.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal B

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Per Vandborg Mobil 27 28 40 13 E-mail: lpvandborg@webspeed.dk	11.30 - 13.00
---	----------------------

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Jens Skrubbeltrang Tlf. 42 30 34 51 E-mail: jens@skrub.org	10.30 - 11.45 11.45 - 13.00
--	--

Fredag

Start 6.9.

Holdleder: Per Vandborg Mobil: 27 28 40 13 Mail: lpvandborg@webspeed.dk	8.30 – 9.50
--	--------------------

Bedstevolley

Bedstevolley er et spil for alle uanset volleyerfaring og med mulighed for at spille mod andre klubber. Der trænes styrke, balance, koordination og kondition. Det sociale fællesskab er af stor betydning.

Navnet 'bedstevolley' er forbundet Volleyball Danmarks officielle navn for motionsvolleyball for seniorer.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal B

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Mogens Ellebæk Tlf. 21 41 55 37 E-mail: mogensellebaek.1@gmail.com Holdleder: Torben Nielsen Tlf. 40 13 56 45 E-mail: torbennielsen2@icloud.com	12.00 - 14.00
---	----------------------

Billard

Kildegården, Helligkorsvej 3, DGI-Huset, underetagen

I RÆM har du mulighed for at spille billard tre dage om ugen - tirsdage og torsdage kl. 9 eller kl. 11, samt onsdage kl. 9, 11 eller 13. Alle kan deltage - fra billardspilleren fra bodegaen til nybegynderen. Der er plads til alle. Ved ankomst trækkes der lod om, hvilket af de fire borde der spilles på, og du vil få nye modstandere hver gang.

Fortsættes >>

Der kan købes kaffe og brød, øl og vand til rimelige priser på alle spill dage, og vi holder en hyggelig juleafslutning og sæsonafslutning.

Her kan du virkelig hygge dig i de gode lokaler i kælderen på Helligkorsvej 3 (DGIs bygning).

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Jørgen W. Rasmussen Mobil: 21 46 86 09 E-mail: ljr@post5.tele.dk	Hold 1: 9.00 - 11.00 Hold 2: 11.00 - 13.00 Desværre ingen ledige pladser på hold 1 og 2
--	---

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Kjeld Erik Sørensen Tlf. 26 35 41 25 E-mail: kjeldsoresen@hotmail.com	Hold 1: 9.00 - 11.00 Hold 2: 11.00 - 13.00 Desværre ingen ledige pladser på hold 1 og 2
---	---

Start 4.9.

Holdleder: Bjarne Bo Nielsen Tlf. 20 20 69 78 E-mail: bjarne.nielsen.4000@gmail.com	13.00 - 15.00
---	----------------------

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Egon Rasmussen Tlf. 30 59 27 34 E-mail: erasmus@kabelmail.dk	Hold 1: 9.00 - 11.00 Hold 2: 11.00 - 13.00 Desværre ingen ledige pladser på hold 1 og 2
--	---

Bordtennis

Velkommen til bordtennis i RÆM

Bordtennis er for alle, lige fra nybegyndere til rutinerede. Helt nye deltagere kan låne et bat i en prøveperiode, for at se, om bordtennis er noget for dem. Alle andre bruger eget bat og RÆM leverer bolde. Der må kun anvendes indendørs sko, og spilledragten må ikke være hvid.

Vi spiller i Idrættens hus på Kildegården 1 ved 15 borde. Da vi for det meste spiller double, er der plads til ca. 60 spillere på hvert hold. Alle kommer med de forudsætninger, de nu engang har for at spille bordtennis. For mange gælder, at de har spillet for mange år siden. De kommer hurtigt efter det, da RÆM har flere robotter, som er uundværlige træningspartnere.

Også rutinerede kan have meget glæde af at træne med en robot. Der tilbydes undervisning efter nærmere aftale.

Efter træningen samles man ofte i køkkenet til en forfriskning.

Se endvidere videoen om bordtennis.

Når du tilmelder dig, får du en folder med nærmere info.

Idrættens Hus, Kildegården

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Viggo Engelbrecht Toft Tlf. 20 93 40 69 E-mail: jytteogviggo@privat.dk	9.00 - 10.30 10.30 - 12.00
Holdleder: Erik Bonnesen Tlf. 50 72 98 48 E-mail: ekbshalom@gmail.com	12.00 - 14.00

Fortsættes >>

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Søren Chr. Petersen Tlf. 22 88 06 58 E-mail: sepper6715@hotmail.com	9.00 - 10.30 10.30 - 12.00
Holdleder: Jan Bo Hansen Tlf. 27 91 80 95 E-mail: Janbohansen.jbh@gmail.com	12.00 - 14.00

For alle, fra nybegyndere til rutinerede.
Du bruger dit eget bat, og RÆM leverer bolde.

Bowling

Spil bowling om mandagen

Kom og bowl i vores lokale bowlingcenter. Vi har det rigtig sjovt, selvom der selvfølgelig også bowles dybt seriøst. Vi spiller med 4 personer på hver af de 20 baner.

Den sidste mandag i måneden er der præmier for strikes med den gule kegle forrest. Derudover har vi også andre sociale aktiviteter så som festlige jule- og sæsonafslutninger.

Ud over kontingent til RÆM betales slagpenge: 400 kr. for hele vintersæsonen. Læs mere i fanen Bliv medlem.

For nye bowlere i efterårshalvåret opkræves betaling førstkomende 1. januar. Man bowler altså "gratis" i efteråret. Hvis man ikke er medlem af RÆM skal man dog betale almindeligt kontingent for indeværende år. Nye bowlere i forårshalvåret opkræves slagpenge snarest efter indmelding.

Vi ses i det dejlige bowlingmiljø, hvor der konstant er en masse gode tilbud.

Fortsættes >>

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Leif Hansen Tlf. 40 33 42 95 E-mail: raembowling@outlook.dk	9.00 - 10.00 10.00 - 11.00
---	---

Sidste mandag i måneden spiller vi med gule kegler om præmier. Slagpenge: Ud over kontingent til RÆM betales 400 kr. for hele vintersæsonen. Slagpengene opkræves pr. 1. januar samtidig med det almindelige RÆM-kontingent.

Bowls

I RÆM kan du spille bowls hver mandag.

Spillet går ud på at trille de skævt vægtede kugler i en bue udenom en forhindring. Spillet er en blanding af curling og petanque.

Alle kan lære at spille bowls. Styrke og hurtighed er der ikke megen brug for, men med ro og koncentration kommer man langt.

Få en fornemmelse af bowls i videoen på RÆMs hjemmeside www.raem.dk

Vi lægger stor vægt på hygge og socialt samvær.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter Hal D

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Bjarne Obel Kristensen Mobil 51 44 41 72 E-mail: obelkristensen@gmail.com	14.00 – 16.00
---	----------------------

Cirkelspin

Cirkelspin giver dig en meget alsidig motion

I cirkelspin køres en halv times styrketræning (uden brug af maskiner), og derefter en halv times spinning. Bemærk, at der trænes to gange om ugen, nemlig mandag og onsdag, eller tirsdag og torsdag.

Se videoen fra cirkelspin på www.raem.dk

Kildegården 6, underetagen

Mandag og onsdag

Start 2.9.

Holdleder: Ellen Langberg Tlf. 20 87 37 54 E-mail: ellensorensenlangberg@gmail.com	10.30 – 11.30 11.30 – 12.30 12.30 – 13.30
Bemærk de nye træningstider fra 1. september 2024	
Instruktører: Finn Binderkrantz, Merete Søs Jensen, Ellen Langberg, Bente Seitzberg Christensen, Hanne Thorup	

Fortsættes >>

Tirsdag og torsdag

Start 3.9.

Holdleder: Ruth Larsen Mobil: 31 41 60 42 E-mail: larsogruth@gmail.com	10.45 - 11.45
Instruktører: Ruth Larsen, Karen Lorentzen og XXX	
Holdleder: Lisbeth Pedersen Mobil: 28 55 30 67 E-mail: lisbethp56@icloud.com	11.45 - 12.45
Instruktører: Lisbeth Pedersen, Henrik Andersen og Astrid Grove	

Floorball

Spil FLOORBALL i RÆM

Hvorfor?

Fordi Floorball er et holdspil

- hvor alle kan være med,
- hvor kondition, koordination og muskelstyrke forbedres og kropsfedt reduceres og
- hvor det sociale samvær vægtes højere end det at score mål.

Ønsker du at starte lidt langsomt så prøv:

GÅ - FLOORBALL

-spillet og reglerne er de samme, men i et lidt langsommere tempo:
Du må nemlig ikke løbe, kun gå!

Fortsættes >>

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal D1

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Michael Vestergaard-Kristensen Mobil: 26 36 24 93 E-mail: michaelvk0709@gmail.com	Alm. floorball 9.00- 10.30 Gå - floorball 10.30-12.00
---	--

Gymnastik

Gå til gymnastik i RÆM mandag, tirsdag, onsdag eller torsdag
Vi starter med en god gang opvarmning hvor vi arbejder hele kroppen igennem og får pulsen i vejret. Vi laver let styrketræning og slutter af med afspænding.

Alt foregår til behagelig musik.

Overvej, hvilket hold, der er det rigtige for dig – nogle hold er 60 minutters hold andre er 90 minutters hold. Det er en forventning, at du deltager i hele forløbet.

Medbring eget liggeunderlag og håndsprit.

Der er venteliste på nogle hold, men de er pt. åbne – dvs. at du kan blive skrevet op til en plads.

Fortsættes >>

Salen, Kildegården 6

Mandag Lille gymnastikhold Start 2.9.

Holdleder: Kirsten Brandt Mobil: 40 42 27 96 E-mail: ksbksb@outlook.dk	15.15 - 16.15
---	----------------------

Almindelige øvelser på gulv, yoga- og balanceøvelser, konditionstræning suppleret med SMART-træning og afspænding.

Salen, Kildegården 6

Tirsdag Lille gymnastikhold Start 3.9.

Holdleder: Kirsten Brandt Mobil: 40 42 27 96 E-mail: ksbksb@outlook.dk	15.15 - 16.15
---	----------------------

Almindelige øvelser på gulv, yoga- og balanceøvelser, konditionstræning suppleret med SMART-træning og afspænding.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter Hal B

Onsdag Start 4.9.

Holdleder: Jytte Jørgensen Mobil 40 26 30 78 E-mail: jytte1908@gmail.com Instruktører: Lisbet Bjørn / Lis Borre	10.00 - 11.30 Venteliste.
--	--

Fortsættes >>

Idrættens Hus, Rytmesal 2

Onsdag To gymnastikhold

Start 4.9

Holdleder: Hanne Veitland Mobil 24 52 94 74 E-mail: hanne.veitland@gmail.com	11.00 – 12.30 12.30 – 14.00 Venteliste...
---	--

Med inspiration fra fitness, pilates og yoga gennemføres øvelser der øger styrke, bevægelighed og balance. Fokus er på 'core-muskulaturen' (mave/ryg), men hele kroppen arbejdes igennem. Balanceøvelser og træning af fødderne indgår. Øvelserne foregår i et roligt tempo. Medbring liggeunderlag.

Torsdag

Start 5.9.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal B

Holdleder: Bente Larsen Tlf. 24 25 61 58 E-mail: behela61@hotmail.com Instruktør: Inger Spring	13.00 - 14.30 Medbring liggeunderlag og håndspnit
---	---

På dette hold vægter vi, at hele kroppen bliver trænet og alle muskelgrupper tilgodeset. Der er fokus på kondition, styrke, smidighed, balance, lidt til hjernen, og så skal vi naturligvis have motioneret lattermusklerne. Alt sammen til god og afvekslende musik.

Kegler

Kom i keglecentrets gode rammer og selskab.

I Kegler kombinerer du styrke og præcision, men det er ikke sværere end at alle kan være med.

Man konkurrerer mest med sig selv, men i øvrigt er der i Keglecentret gode rammer for hyggeligt samvær.

Ud over kontingentet til RÆM betales 300 kr. i slagpenge for hele vintersæsonen. Slagpengene opkræves med 150 kr. pr. 1. september og igen i februar samtidig med det almindelige RÆM-kontingent

Keglecentret, Th. Nielsens Vej 8

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Peter Jensen Mobil 40 18 57 26 E-mail: fam_jensen_007@mail.tele.dk	8.00 – 11.00
--	---------------------

Krolf indendørs

Roskilde Kongres- og Idrætscenter Hal D2

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Bjarne Obel Kristensen Mobil 51 44 41 72 E-mail: obelkristensen@gmail.com	12:30 – 15.00
---	----------------------

Krolf er en kombination af krocket og golf. Der spilles i små hold på en bane med forskellige forhindringer med huller, som det gælder om at ramme med små kugler.

Alle kan være med, roligt tempo, hyggeligt samvær, gode snakke og god motion. Og det med at ramme kuglerne, så de kommer i hul - det læres hurtigt

Line Dance

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal B

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Inge Jensen Mobil 42 67 21 83 E-mail: ingegejner@gmail.com	Øvede: 12.00 - 12.55
--	---------------------------------------

Holdleder: Rut Thomsen Mobil 40 42 45 51 E-mail: rut@geniecorp.net	Let øvede: 13.00 - 13.55
---	---

Fortsættes >>

Holdleder: Britta Lauridsen Mobil 24 83 46 69 E-mail: britta.lauridsen@jubii.dk	Nye: 14.00 - 14.55
--	-------------------------------------

Instruktør: Gitte Ingberg (alle Line Dancehold)

Dansepenge: På alle hold skal der ud over kontingent til RÆM betales 100 kr. i dansekongent for hele vintersæsonen. Dansekongentet opkræves pr. 1. januar sammen med det almindelige RÆM-kongent.

Krav til sko: Skosålerne skal være dansevenlige og halvenlige og må ikke "låse" til gulvet eller afsætte streger på halgulvet. Der må ikke benyttes sko, som også bruges udendørs. Det vil være muligt at købe dansesko ved aktiviteten.

Se Line Dance video mv. på RÆMs hjemmeside.

Padel

**Ved Himmelev Badmintonhal – udendørs baner bag hallen,
Herregårdsvej 48**

**Padel er et sjovt og livligt batspil, som de seneste år har fået stor
udbredelse. Nu er det på programmet i RÆM hele året!**

Deltagerne betaler selv for bolde. Prisen er indtil videre 25 kr. pr. sæson. Det forventes, at vi spiller med nye bolde ved hver sæsonstart. Opkrævning af beløbet foretages af den enkelte holdleder. Spillere, der starter pr. 1. september, skal således betale kr. 25 for den kommende vintersæson.

Fortsættes >>

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Jørn Holm Tlf. 40 48 04 35 E-mail: joho@youmail.dk	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 Desværre venteliste til begge hold.
Holdleder: Susanne Førch Lützhøft Tlf. 25 73 88 13 E-mail: suser@godmail.dk	12.00 - 13.00 Desværre venteliste 13.00 - 14.00

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Torben Grube Christensen Tlf. 20 83 67 63 E-mail: grube1@msn.com	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 Desværre venteliste til begge hold.
Holdleder: Jørgen Larsen Tlf. 30 13 38 46 E-mail: joergenlarsen63@gmail.com	12.00 - 13.00 13.00 - 14.00 Desværre venteliste til begge hold.

Petanque

Spil indendørs petanque

I vintersæsonen spiller vi indendørs petanque om fredagen med helt nye stofkugler.

Der er plads til flere – petanque er en sportsgren alle kan være med til.

Ved ankomst trækker man et deltagernummer, som man har hele dagen og for hvert spil får man nye med- og modspillere fordelt på de 8 baner.

Husk skiftesko, da der kun må bruges indendørs fodtøj, og gerne egne handsker der sidder tæt om hånden.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal C2

Fredag

Start 6.9.

Holdleder: Lis Hansen Tlf. 20 85 75 89 E-mail: lit.hansen37@gmail.com	9.30 - 12.00
--	---------------------

Husk indesko af hensyn til halgulvet. RÆM stiller læderkugler til rådighed.

Pickleball

Et livligt spil for alle

I pickleball spilles der parvis - 2 mod 2 - på 6 baner.
Husk egnede indesko, gerne badmintonsko. Vi inddeler på hold og tildeler tider første gang. Der kan forekomme justeringer i løbet af sæsonen, alt efter hvor mange deltagere der tilmeldes. Se video om pickleball på hjemmesiden www.raem.dk

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal B

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Kim Hillgaard Mobil: 23 36 45 72 E-mail: kimbhillgaard@hotmail.com	14.00 - 16.00
---	----------------------

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Hans-Erik Madsen Mobil 51 50 04 33 E-mail: hm@hmaa.dk	13.00 - 15.00
---	----------------------

Pilates

Til Pilates har vi fokus på åndedræt, afspænding, præcision, koncentration og forbedret kropsholdning. På mandagsholdene kan du låne træningsmåtte, redondobold og theraelastik. Har du brug for at aflaste knæ og nakke, er det en god idé at medbringe en almindelig pude eller skråpude.

Fortsættes >>

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Hal B

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Anette Tinggaard Sørensen Tlf. 28 12 36 22 -mail: engholmvej22h@gmail.com Instruktør: XXX	9.00 - 10.00
---	---------------------

Holdleder: Ulla Thomsen Tlf. 51 30 21 23 E-mail: ujthomsen@me.com Instruktør: Annemarie Hjorth	10.00 - 11.00
---	----------------------

Idrættens Hus, Rytmesal 2

Onsdag

Start 4.9

Instruktør: Hanne Veitland Mobil 24 52 94 74 E-mail: hanne.veitland@gmail.com	8.30 - 10.00
--	---------------------

Gennem rolige og flydende bevægelser i takt med vejrtrækningen gennemfører vi øvelser der styrker kropsholdningen og øger kropsbevstheden. Træningen omfatter styrkeøvelser, udstrækning og afspænding. Øvelserne foregår i et roligt tempo. Medbring træningsmåtte.

Riffelskydning

Velkommen til riffelskydning i RÆM

Riffelskydning udfordrer din koncentrationsevne og din motorik i højere grad end langt de fleste andre RÆM-aktiviteter.

Det kræver ingen forudsætninger at være med her, og nybegyndere får god vejledning af leder og assistenter. Og samtidig er der plads til den trænede skytte med stor erfaring.

Udover RÆM-kontingentet skal der også betales skudpenge på 50 kr. pr. 25 skud, inklusiv kaffe/te.

Tjørnegårdsskolen, Hyrdehøj 3

- i kælderens under gymnastiksalen, bygning E2.

Parkering ved atletikstadion - ikke på skolens P-område.

Onsdag

Start 11.9.

Holdleder: Jørgen Jensen Tlf. 23 11 28 71 E-mail: gevningelillesmed@gmail.com Instruktører: Bente Torp, Erik G. Jensen og Søren Christiansen	Tre hold: 9.00 - 12.00
--	---

Qigong

Få fornyet livsenergi med Qigong

QiGong er et årtusinder gammelt og omhyggeligt afprøvet helsesystem fra Kina, bestående af blide og dynamiske bevægelser. I QiGong (Qi=livsenergi, Gong=færdighed) arbejder vi med det naturlige åndedræt, så blod og livsenergi kan strømme og cirkulere mere optimalt. På sigt øger øvelserne din sundhed, dit velvære og indre ro.

Påklædning: Bekvem tøj og varme sokker.

Hedeboparkens Multihal, Københavnsvej 106 B

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Kirsti Søndergaard Tlf. 28 30 03 81 E-mail: kns.raem@gmail.com Instruktør: Lars C. Schmith	9.30 – 10.45
--	---------------------

Spinning

Spinning (eller indendørs cykling) er konditionstræning, hvor man i hold træner på specialbyggede kondicykler.

- hvor du får pulsen op
- hvor du træner på hold
- hvor instruktøren motiverer dig, mens du kører til god musik.

Medbring en flaske vand og en "svedeklud".

Påklædning: Hvis du ikke har cykelsko og cykelbukser, så et par sko med fast sål og træningstøj.

Spinningcyklerne er udstyret med en computer, der viser puls, kadence og hvor mange watt, du yder. Spinninginstruktørerne vejleder naturligvis i brugen af cykelcomputeren.

Der er ledige pladser på de fleste hold. Kontakt holdlederen for at høre nærmere.

RÆMs Spinningscenter, Kildegården 6, underetagen

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Peter H. Pedersen Tlf. 21 42 28 48 E-mail: ph.pedersen@privat.dk	8.30 - 9.30 9.45 - 10.45
Holdleder: Tove Buch Nielsen Tlf. 51 50 65 50 E-mail: tovebuchnielsen@gmail.com	16.45 - 17.45

Fortsættes >>

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Preben Munter Tlf. 27 21 21 49 E-mail: preben.munter@gmail.com	8.30 - 9.30 9.45 - 10.45
--	---

Holdleder: Hanne Thorup Tlf. 42 27 71 13 E-mail: thoruphanne@gmail.com	17.15 - 18.15 NB: Start 10.9.
---	--

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Lars-Erik Larsen Tlf. 31 21 68 80 E-mail: larsogruth@gmail.com	8.30 - 9.30 9.45 - 10.45
--	---

Holdleder: Tove Buch Nielsen Tlf. 51 50 65 50 E-mail: tovebuchnielsen@gmail.com	16.45 - 17.45
--	----------------------

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Niels Degn Tlf. 23 26 00 15 E-mail: degn.niels@gmail.com	8.30 - 9.30 9.45 - 10.45
--	---

Holdleder: Astrid Grove Tlf. 30 26 56 05 E-mail: astrid.astrid@outlook.dk	13.00 - 14.00
--	----------------------

Fortsettes >>

Fredag

Start 6.9.

Holdleder: Peter H. Pedersen Tlf. 21 42 28 48 E-mail: ph.pedersen@privat.dk	8.30 - 9.30
--	--------------------

Intervaltræning - spinning Holdleder: Peter H. Pedersen Tlf. 21 42 28 48 E-mail: ph.pedersen@privat.dk	9.45 - 10.45 Du kan gå på dette hold, selv om du i forvejen er tilmeldt et "almindeligt" spinninghold.
---	--

Stavgang

Velkommen til stavgang

Stavgang er et godt aktivitetstilbud til alle og kan praktiseres på tværs af alder og køn. Fordelene ved stavgang er mange. Det er god motion, man bestemmer selv intensitet, man får brugt alle de store muskelgrupper, hvilket giver en høj energiomsætning.

Regelmæssige raske gåture bevirker bedre mental sundhed, og er med til at forebygge demens.

Du kommer ud i den friske luft og ud i naturen. Du møder nye mennesker og opbygger nye netværk.

Fortsættes >>

Mandag

Fælleshuset, Rørmosen 73

Start 2.9.

Holdleder: Michael Stieper Mobil: 20 22 01 03 E-mail: michael.stieper@outlook.dk	10.00 – 12.00 Den lange tur ca. 6-7 km
---	---

Fredag

Folkeparken ved Frøspringvandet

Start 6.9.

Holdleder: Annelise Balle Lundstrup Mobil: 22 80 78 84 E-mail: lundstrup@webspeed.dk	10.00 - 11.30 Mellemturen 3 – 3 1/2 km
---	---

Holdleder: Inge Margrethe Vollmer Mobil: 20 10 19 84 E-mail: inge.margrethe.vollmer@mail.dk	10.00 - 11.30 Den lange tur ca. 5 km. rask gang
--	--

Stolemotion

ROARs klubhus, Håndboldens Hus, Kildegården 8

Stolemotion er for dig, der ønsker at bevare kroppens styrke, bevægelighed og øge konditionen. Alle kan være med, også selvom du har fået nye knæ, hofter eller plages af andre skavanker.

Gymnastikken foregår på og omkring stolen, hvor hele kroppen bliver rørt. Der er ingen krav til din udholdenhed, men din træning gør dig automatisk bedre i løbet af sæsonen. Vi bruger småredskaber til flere af øvelserne, selv hukommelsen bliver trænet.

Det hele sker i en hyggelig stemning, hvor der også er plads til småsnak og et godt grin.

Fortsættes >>

Du skal medbringe en flaske med vand og en kop til den afsluttende kaffe med brød.

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Else Frydenlund Mobil: 22 26 20 42 E-mail: efrydenlund@live.dk Instruktør: Sigrid Thielsen	10.30 - 12.00
--	----------------------

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Anne Marie Schøsler Mobil: 40 82 70 79 E-mail: amschoesler@gmail.com Instruktør: Sigrid Thielsen	12.30 - 14.00
--	----------------------

Tirsdag

Start: 3.9.

Holdleder: Margrethe Byberg Mobil: 30 28 44 53 E-mail: mkbyberg@hotmail.com Instruktør: Solvejg Sørensen	10.00 -11.30
---	---------------------

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Birgit Würtz Mobil: 20 64 27 53 E-mail: bwurtz@live.dk Instruktør: Inge Margrethe Vollmer	10.00 - 11.30 12.30 - 14.00
---	--

Torsdag**Start 5.9.**

Holdleder og instruktør: Inge Margrethe Vollmer Mobil: 20 10 19 84 E-mail: inge.margrethe.vollmer@mail.dk	10.00 - 11.30
--	----------------------

Torsdag**Start 5.9.**

Holdleder: Anne Knudsen Mobil: 26 18 39 28 E-mail: ab.knudsen@mail.dk Instruktør: Anna-Lise Christensen	12.30 - 14.00
--	----------------------

Fredag**Start: 6.9.**

Holdleder: Else Frydenlund Mobil: 22 26 20 42 Mail: efrydenlund@live.dk Instruktør: Alice Thomsen	10.30 - 12.00
--	----------------------

Styrkespin

Kildegården, Kildegården 6

Styrkespin - en stærk kombination for seje seniorer. Godt 90 minutters effektiv og alsidig træning. Du træner styrke, smidighed og balance i første del. I anden del får du pulsen op og forbedrer over tid din kondition.

Dygtige instruktører vejleder dig i brugen af maskiner og cykel.

Som "styrkespin" antyder, er aktiviteten en kombination af styrketræning og spinning, og den består af

- 10 min. opvarmning
- 45 min. styrketræning
- 45 min. spinning
- 10 min. udstrækning

Torsdag

Start 5.9.

Holdeder: Hanne Veitland Mobil 24 52 94 74 E-mail: hanne.veitland@gmail.com Instruktører: Hanne Veitland - styrketræning Kiss Stokholm - styrketræning Erik Vogeley - spinning	16.00 – 18.00
---	----------------------

Styrketræning

Velkommen til styrketræning

Styrketræning er en meget populær aktivitet i RÆMs tilbud til alle 60+. Over 1.400 medlemmer deltager hver uge i styrketræning.

Det er næsten halvdelen af RÆMs medlemmer.

Der er fokus på muskel- og knoglestyrke, smidighed og balanceevne m.m.

Træningen er tilrettelagt som cirkeltræning, dvs. man skifter øvelse hvert 2.-3. minut – det hele foregår til herlig musik.

Alle kan være med – øvelserne udfører man helt på eget niveau, og man får god vejledning til alle øvelserne.

Styrketræning er også hyggeligt samvær med andre.

Vel mødt.

Rengøring af udstyret, i forbindelse med styrketræning er følgende procedure aftalt med Sundhedsstyrelsen:

1. deltagerne spritter hænder af inden de begynder på styrketræningstimen
2. efter opvarmning går deltagerne til maskinerne
3. undervejs i timen anbefales alle deltagere at spritte hænder nogle gange.
4. ved timens afslutning, tørrer den enkelte deltager maskinen af med papir/klud, der forinden er vædet med en sæbeopløsning fra en sprayflaske. Papiret smides ud – klud vaskes. Dvs. at maskinerne tørrer af én gang i timen.

Fortsættes >>

RÆM, Kildegården 6

Man kan kun deltage på ét af ugens hold (gælder dog ikke tirsdag 17.00 – 19.00).

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Jane Sørensen Tlf. 20 60 15 25 E-mail: ringjane8@gmail.com	8.00 - 9.00 9.00 - 10.00
--	---

Holdleder: Eske Hansen Tlf. 27 22 81 11 E-mail: eskejette@mail.dk	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00
--	--

Holdleder: Sonja Johnsen Tlf. 50 84 35 08 E-mail: pjo@city.dk	12.00 - 13.00 13.00 - 14.00 14.00 - 15.00
--	--

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Hans Bomholt-Jacobsen Tlf. 51 33 51 75 E-mail: hej.bj@mail.dk	8.00 - 9.00
---	--------------------

Holdleder: Palle Aagaard Tlf. 40 11 75 41 E-mail: palle@roas.dk	9.00 – 10.00
--	---------------------

Holdleder: Hanne Veitland Tlf. 24 52 94 74 E-mail: hanne.veitland@gmail.com	10.00 - 11.00
--	----------------------

Fortsættes >>

Holdleder: Lis Kaarsberg Tlf. 23 44 16 28 E-mail: lgkaarsberg@gmail.com	11.00 - 12.00 12.00 - 13.00
--	--

Holdleder: Mogens Frost Tlf. 61 90 00 00 E-mail: mogens@frosterne.dk	13.00 - 14.00 14.00 - 15.00 15.00 - 16.00
---	--

Holdleder: Merete Andersen Tlf. 30 20 83 89 E-mail: malleand@hotmail.com OBS Disse to hold er fortrinsvis for medlemmer, der allerede er tilmeldt et andet styrketræningshold og for medlemmer, der er i job.	17.00 - 18.00 18.00 - 19.00
---	--

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Thomas Baunsgaard Tlf. 61 62 87 00 E-mail: thomasbaunsgaard@gmail.com	8.00 - 9.00
---	--------------------

Holdleder: Anna-Lise Henriksen Tlf. 28 51 52 03 E-mail: annalisehenriksen@gmail.com	9.00 - 10.00 10.00 - 11.00
--	---

Holdleder: Jan Rosendahl Tlf. 60 70 21 11 E-mail: jan.r@stick.dk	11.00 - 12.00 12.00 - 13.00
---	--

Fortsættes >>

Holdleder: Eske Hansen Tlf. 27 22 81 11 E-mail: eskejette@mail.dk	13.00 - 14.00 14.00 - 15.00
--	--

Holdleder: Jørgen Bregenberg Tlf. 40 15 36 11 E-mail: jbregenberg@live.dk	15.00 - 16.00 16.00 - 17.00
--	--

Holdleder: Jon Demuth Tlf. 29 85 62 74 E-mail: jondemuth@yahoo.dk	17.00 - 18.00
--	----------------------

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Hans Bomholt-Jacobsen Tlf. 51 33 51 75 E-mail: hej.bj@mail.dk	8.00 - 9.00
---	--------------------

Holdleder: Keld Christensen Tlf. 20 74 27 86 E-mail: knast@christensen.mail.dk	9.00 - 10.00 10.00 - 11.00
---	---

Holdleder: Mogens Christiansen Tlf. 23 23 13 55 E-mail: mogens@vesth.dk	11.00 - 12.00 12.00 - 13.00
--	--

Holdleder: Kirsten Brandt Tlf. 46 36 72 96 Mobil 40 42 27 96 E-mail: ksbksb@outlook.dk	13.00 - 14.00
---	----------------------

Holdleder: Kiss Stokholm Tlf. 24 23 14 51 E-mail: kiss.stokholm@gmail.com	14.00 - 15.00
--	----------------------

Fortsættes >>

Fredag

Start 6.9.

Holdleder: Jens Kærgaard Sørensen Tlf. 21 76 89 29 E-mail: jenskaergaardsoerensen@gmail.com	8.00 - 9.00 9.00 - 10.00
--	---

Holdleder: Leif Bonde Tlf. 24 90 88 93 E-mail: bondesprivat@gmail.com	10.00 - 11.00
--	----------------------

Holdleder: John Jensen Tlf. 40 81 80 00 E-mail: johnljensen@live.dk	11.00 - 12.00 12.00 - 13.00
--	--

Svømning

Torsdag Sjøv svømning Roskilde Badet, Bymarken 37

1. Opvarmning ca. 15 min.
2. Vandlege: Forskellige boldspil, dialog om svømmeteknikker, leg med redskaber og andre aktiviteter alt efter behov og ønsker fra svømmerne. Mulighed for at prøve at svømme med tøj på, dialog om bjærgning og livredning.

Aktiviteten er kun for svømmere.

Start 5.9.

Holdleder: Lis Jørgensen Mobil: 23 84 96 89 Mail: nielsoglis@gmail.com Instruktører: Thorkel Hyllested, Søren Jensen	Kl. 11.00 – 11.45 Desværre venteliste til holdet.
---	--

Fortsættes >>

Svømning

Svømning i RÆM er en god og skånsom motionsform, hvor det er den enkelte deltager, der bestemmer tempoet, og om der skal svømmes brystsvømning, crawl eller rygcrawl. Hvert hold er i bassinet i 30 minutter.

Mandag

Start 2.9.

Maglegårdsbadet, Bakkesvinget 67

Holdleder: Hans Jørgen Brandt Mobil 20 20 27 96 E-mail: k.hj.brandt@mail.tele.dk	4 hold: kl. 13.40, 14.15, 14.50 og 15.25
---	---

Tirsdag

Start 3.9.

Roskilde Badet, Bymarken 37

Holdleder: Susanne Nielsen Mobil 23 66 35 10 E-mail: susniel2608@gmail.com	7 hold: Kl. 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30 og 11.00 Plads på de fleste hold.
---	--

Onsdag

Start 4.9.

Sct. Jørgensbadet, Helligkorsvej 42C

-adgang fra Helligkorsvej mellem nr. 42 og 44

Holdleder: Lis Nielsen Mobil 40 61 96 90 E-mail: liskjeldn@gmail.com Instruktør: Birgit Petersen	7 hold: Kl. 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30 og 11.00
---	--

Fortsættes >>

Torsdag

Start 5.9.

Roskilde Badet, Bymarken 37

Holdleder: Ingeborg Mølbak Mobil 29 26 33 21 E-mail: im-toh@live.dk	6 hold: Kl. 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 og 10.30
--	---

Lørdag

Start 7.9.

Sct. Jørgensbadet, Helligkorsvej 42C

-adgang fra Helligkorsvej mellem nr. 42 og 44

Holdleder: Annette Bonde Tlf. 40 11 81 41 E mail frk_bonde@hotmail.com Instruktør: Annette Lauridsen	5 hold: Kl. 8.00, 8.30, 9.00, 9.30 og 10.00
---	--

Traveture

Velkommen til vintertraveturene - hver anden søndag. Se næste tur:
Program og rutekort på hjemmesiden www.raem.dk

Roskilde Kongres- og Idrætscenter, P-pladsen

Hver anden søndag

Start 8.9.

Se turprogram på hjemmesiden www.raem.dk >Vinterprogram

Holdleder: Lillian Wad Mobil 26 19 28 07 E-mail: lillian.wad@hotmail.com	Kl. 9.30 Turlængde ca. 7,5 km
---	--

Varmtvandsgymnastik

Roskilde Badet, Bymarken 37

Varmtvandstræning er skånsom, og du har større bevægelsesfrihed i vandet end på land.

Desværre er der venteliste til alle hold, og ventelisterne er lukkede.

Tirsdag

Start 3.9.

Holdleder: Solveig Kaas Mobil: 60 62 19 38 E-mail: sk.raem.2023@gmail.com	8.00, 8.30 og 9.00 Desværre lukket venteliste
--	--

Holdleder: Cindie Fjeldsted Mobil: 20 46 96 18 E-mail: cindiefjeldsted@gmail.com	9.30, 10.00 og 10.30 Desværre lukket venteliste
---	--

Torsdag

Start 5.9.

Holdleder: Lis Jørgensen Mobil 23 84 96 89 E-mail: nielsoglis@gmail.com Instruktører: Anne-Lise Marstrand og Ulla Thomsen	6 hold: 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 og 10.30 Desværre lukket venteliste
--	--

Fortsættes >>

Fredag

Start 6.9.

Lysholmbadet, Hyrdehøj 5B

Leder Arne Jørgensen Mobil: 24 60 06 17 Mail: xarj12@gmail.com Instruktør Lisbeth Larsen Start 6. september	OBS nye tider Hold 1: 11.30-12.00 Hold 2: 12.00-12.30 Hold 3: 12.30-13.00 Desværre lukket venteliste
---	--

Yoga

Idrættens Hus, Kildegården 1, Rytmesal 1 / 2

Der er meget stor interesse for yoga, og desværre er der ventelister på alle hold.

Mandag

Start 2.9.

Holdleder: Kirsten Larsen Tlf. 23 46 36 53 E-mail: poulogkirsten@trekantnet.dk Instruktør: Anette Lind Touborg	9.00 - 10.15 10.30 - 11.30 Yoga Rytmesal 1
Holdleder: Elsebeth Bager Tlf. 21 25 29 18 E-mail: elsebeth.bager@gmail.com Instruktør: Anne-Lise Johansen	9.00 - 10.15 Yoga Rytmesal 2

Fortsættes >>

Onsdag

Start 4.9.

Holdleder: Elsebeth Bager Tlf. 21 25 29 18 E-mail: elsebeth.bager@gmail.com Instruktør: Anne Borg Mikkelsen	9.00 - 10.15 10.30 – 11.45 Yoga og bevægelse Rytmesal 1
--	---

Deltagerne bedes medbringe yoga-måtte, et lille tæppe og evt. håndklæde og håndsprit.

RÆMs bestyrelse 2024

Bestyrelsesmedlem	Kontaktperson
Tove Buch Nielsen Forkvinde	Gymnastik Bowls Volley Cykling Stolemotion Naturtræning
Erik Andersen Næstformand, webmaster	Kegler Krolf Riffelskydning Qigong Pilates
Michael Stieper Kasserer	Styrketræning Orientering Bordtennis
Lola Engell Møller	Svømning Varmtvandsgymnastik Yoga Livredderne
Hanne Bay Christensen Festivalkoordinatør	Badminton Pickleball Traveture Floorball
Carsten Nielsen Lokalebooking	Padel Bowling Petanque Tennis

	Billard Fodbold
Jane Ellebæk Regnskab / bogføring	
Hans Jørgen Steffensen Suppleant Kontakt til Sundhedscentret	Spinning Cirkelspin
Kim Schjerlund Suppleant	Line Dance Stavgang Krocket

Besøg RÆMs hjemmeside – altid opdaterede informationer om tidspunkter, kontaktoplysninger m.m.

www.raem.dk