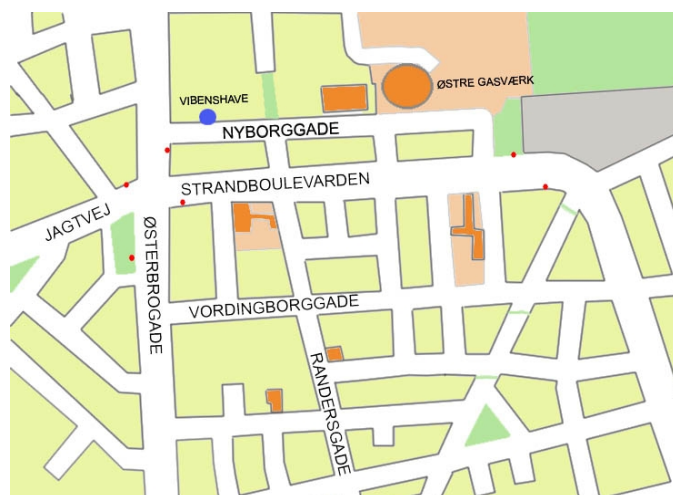


## KONDITIONSRUMMET

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.30-08.30-	Selvtræning 7.30-10.00	Selvtræning 7.30-10.00	Selvtræning 7.30-13.00	Selvtræning 7.30-10.00	Selvtræning 7.30-10.00
09.00-09.30-		Gymnastik m. maskiner og bolde 10.00-11.30		Yoga 1 10.00-11.30 Yoga 2 11.40-13.00	Stolegymnastik 10.00-11.15
10.00-10.30-	Zumba 10.00-11.40				Zumba 10.00-11.40
11.00-11.30-	Yoga 1 10.00-11.30 Yoga 2 11.40-13.00	Gymnastik med bolde 11.30-13.00		Medicinsk Qi Gong 10.00-12.00	Balancegymnastik 11.15-12.15
12.00-12.30-					Selvtræning 12.20-13.45
13.00-13.30-	Selvtræning 13.00-14.15	Selvtræning 13.00-14.30	Gymnastik m. maskiner 13.30-15.00	Tai-Chi 12.30-14.10	
14.00-14.30-					
15.00-15.30-	Afspænding 15.00-16.40	Yoga 15.00-16.30			Medicinsk Qi Gong 14.00-15.45
	Motion på maskiner 18.00-19.40	Tai-Chi 17.00-18.40			

# VIBENSHAVE



2017

## VELKOMMEN i VIBENSHAVE

Nyborggade 9, stuen  
København Ø

Tlf.: 21 55 59 91

kl. 8.30 – 12.30

Ledere: Irene Poulsen og Linda Hilskov

[vibenshave@pc.dk](mailto:vibenshave@pc.dk)

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

## UGEPROGRAM

Mandag Yoga 10.00-11.30 og 11.40-13.00

Zumba 10 – 11.40

edb grundkursus 10-11.30

Banko 12.00-15.30

Afspændingskursus 15.00-16.40

Motion på maskiner 18.00-19.40

Tirsdag Hobbyhold 9.30-13.00

Gymnastik 10.00-11.30

Boldhold, 11.30-13.00

Whist 12.00 –

Fotoklubben 13.00-15.00,

Socialt samvær med spisning 13.00-

Yoga 15.00-16.30

Tai-chi 17.00-18.40

Onsdag Hobbyhold og keramik 11.00-14.00

Olie- og akrylmaling 10.00-14.00

Gymnastik med redskaber 13.30-15.00

Slægtsforskning 14.30

Torsdag Yoga 10.00-11.30 og 11.40-13.00

Medicinsk Qi Gong 10.00-12.00

Sangkor 12.30-14.00

Socialt samvær med spisning 13.00-

Tai-chi 12.30-14.10

Keramik 18.00-21.00

Fredag Stolegymnastik 10.00-11.15

Zumba 10.00-11.40

Datastue, edb-rådgivning 10.00-12.00

Balance- og styrketræning 11.15-12.15

Whist 12.00-

Medicinsk Qi Gong 14.00-15.45

Selvtræning hver dag 7.30-10.00, onsdag 7.30-13.00, mandag 13.00-14.15, tirsdag 13.00-14.30 og fredag 12.20-13.45.

Forebyggelsescenter Østerbro kommer den første onsdag i hver måned kl. 11-11.30 og hjælper med selvtrænerens egne motions problemer. Se opslag.

## UNDERHOLDNING

Mandag den 7. august, kl. ”**Vibenshaves åbningsfest**”

Tirsdag den 8. august, kl. 14.00 ”**Grete Højrup**

**afskedsreception**”

Tirsdag den 15. august, kl. 13-17, ”**Cykling uden alder,**

**Rickshaw-tur**”. Se opslag

Torsdag den 24. august kl. 14.00, ”**Sundhedsdebat**”

foredrag/debat ved Viggo Vikkelsø

Torsdag den 31. august kl. 14.00, ” **Byens originaler**”

foredrag/debat ved Beth

Fredag den 1. september kl. 12.30-14.00, ”**Kjoleparty**”

Fredag den 8. september kl. 13.00, ”**Færgetroen**”

spiseholdets udflugt for alle

Torsdag den 21. september kl. 14.00, ” **Dan Turell**”

foredrag/debat ved Beth

Fredag den 8. oktober kl. 13.00, ”**Café A** ” spiseholdets

udflugt for alle. Se opslag

Tirsdag i oktober kl. 13.00, ”**Kartoffelfest**”. Se opslag

Torsdag den 2. november kl. 14.00. ”**Kommunevalget**”,

partierne præsenterer sine programmer