

AKTIV FRITID NYKØBING F.

23 aktive tilbud i den nye sæson.



Besøg os på hjemmesiden: aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

AKTIV FRITID NYKØBING F.



**Padel i
Aktiv Fritid**

**Vær aktiv...
...med AKTIV FRITID
sæson 2025 - 2026**

**LÆS DET
NYE
PROGRAM.**

Mange aktive tilbud i den nye sæson.

Aktiv Fritid Nykøbing F. byder velkommen til sæson 2025 - 2026 med masser af aktiviteter og arrangementer på programmet.



Hvem kan deltage?

Hos Aktiv Fritid Nykøbing F. er alle fra hele Guldborgsund Kommune velkomne – alle, der har tid og lyst til aktiviteter i dagtimerne.

Kontingent.

Kr. 250,- pr. person pr. år. Kontingentet opkræves i september måned. Derudover kan der forekomme ekstra betaling for visse aktiviteter.

Godt i gang.

For at komme i gang møder du op på aktivitetsstedet, eller ringer til aktivitetslederen for yderligere oplysninger. Er du i tvivl, kan du ringe til bestyrelsen eller formand Leo Nielsen på tlf. 2482 0951 eller skrive til os på

aktivfritidnykf@gmail.com

AKTIV FRITID's bestyrelse i Nykøbing F.:



Leo Nielsen

Formand

Tlf. 2482 0951

leo-pot@outlook.dk



Birthe Lindbjerg

Sekretær

Tlf. 4268 0187

birthe.lindbjerg@hotmail.com



Lone Glenstrup

Næstformand/Kasserer

Tlf. 2990 8652

lone.aktivfritid@gmail.com



Albert Pedersen

Bestyrelsesmedlem

Tlf. 6171 8728

margitalbert@hotmail.com



Søren Holm

Bestyrelsesmedlem

Tlf. 2082 8074

sholm@outlook.dk



Anne Marie Sakstrup-Blom

Suppleant

Tlf. 4026 9095

amsopigen@gmail.com



Karl Erik Andersen

Suppleant

Tlf. 2021 4450

kebjorupg22@gmail.com



Læs mere om Aktiv Fritid Nykøbing F. på

www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk - eller mød os på Facebook



Følg os på hjemmesiden:

www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk



Kort om Holdsport:

Holdsport er et program Aktiv Fritid abonnerer på, med følgende fordele:

- Vi kan registrere vores medlemmer på få minutter ved at indtaste navn, adresse, fødselsdag, mobil og mail.
- Vi kan fordele medlemmer i de respektive aktiviteter, så aktivitetsledere kan følge deres hold.
- Vi kan sende meddelelser ud til vores medlemmer via mail. Enten til alle eller til en enkel aktivitet.
- Vi administrerer vores hjemmeside via Holdsport.
- Vi kan samle et galleri på Holdsport. I kan selv sende fotos til Holdsport.

Holdsport opkræver kontingent som betales til Aktiv Fritids konto mod et gebyr på ca.1%.

Kontingentopkrævning:

Det er altid en god ide at downloade Holdsports app på din mobil, så er du altid informeret. Vi opfordrer til, at alle ægtepar får hver deres mail, da systemet ikke kan opkræve flere årskontingenter på samme mail.

Du får en opkrævning fra Holdsport, som betales til Aktiv Fritids konto.

Du skal betale med visa/dankort eller også med mobilepay, . Opkrævningen bliver sendt ultimo august til betaling 5. september. Vær opmærksom på hvis du ikke vil deltage i en aktivitet med egenbetaling. Så meld fra i god tid.

Vær også opmærksom på om du er tilmeldt betalingsservice og ikke vil deltage mere. Så meld fra i god tid. Er der problemer kan du altid henvende dig til Lone eller Leo.

Vi i Aktiv Fritids bestyrelse er meget glade for Holdsport, da det er en stor administrativ lettelse.

God kamp derude og **bevæg dig for livet** i sociale sammenhold.



HUSK.... Hvis I skifter adresse, telefon eller E-mail adresse...

...så HUSK, at fortælle os det, så I stadig kan modtage vores informationer.

JULEKONCERT 2025

Lørdag den 13. december 2025

kl. 11– 13 i KIKKO's selskabslokaler.

Vi glæder os til den sædvanlige gode underholdning med

AKTIV FRITIDS SENIOR orkester under ledelse af dirigent Michael Melchior, som her vil forsøge at sætte os i den rette stemning op til jul.

Der kan købes gløgg og æbleskiver, øl eller vand som du ønsker.

Der er selvfølgelig gratis adgang.

Mød op i god tid, da der er begrænset deltagere.



GENERALFORSAMLING

HUSK!
General-
forsamling

Årets generalforsamling
afholdes på Hotel FALSTER, Nykøbing F.
Fredag den 20. februar 2026, kl. 13.00.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen vil der være en lækker frokostbuffet. Efterfølgende musik og dans til orkesteret **Swing Roots**.
Dagen slutter kl. 17.00.

Pris: Generalforsamlingen er gratis. Buffet: Kr. 200,- pr. person
Tilmelding til buffet er nødvendig til Lone Glenstrup, tlf. 2990 8652,
e-mail: lone.aktivfritid@gmail.com
eller på www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

AKTIVITETER

Badminton

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:
Kontakt



Steen Carlberg

Tlf. 2130 4105

e-mail: steen@carlberg.net

Kom og spil badminton på det niveau, der passer dig. Badminton er god motion og det er både hyggeligt og sjovt at mødes med andre i dette spil.

- Mandag kl. 12.30 - 16.30
- Ejegodhallen, Møllebakken 7, Nykøbing F.
- Sæson: 1. sept. 2025 - 20. april 2026
- Ekstrabetaling: Ingen.

Billard

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:
Kontakt



Ole Pedersen.

Tlf. 5134 9898

e-mail: apop@outlook.dk

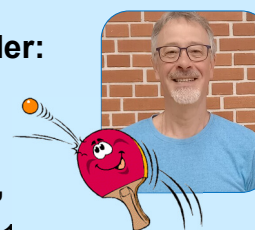
Billard er et spændende spil, hvor det handler om taktik med kø, bal og kegler på det klassiske grønne feltbelagte bord. Billard er for alle – såvel nybegyndere som øvede.

- Mandag kl. 9.30 - 12.00
- Billardklubbens Hus, Nordre Ringvej 27
- Sæson: 1. sept. 2025 - 30. marts 2026
- Ekstrabetaling: Kr. 40 - pr. gang.

Bordtennis

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:
Kontakt



Finn Larsen,

Tlf. 3095 7071

e-mail: ryesgade33@gmail.com

Bat, bold, net, bord og to eller fire spillere – så er scenen sat til et godt spil bordtennis. Har du en Michael Maze i maven? Så har du mulighed for, at afreagere med dette flyvske spil.

- Onsdag kl. 14.00 - 16.00
- Torebyhallen, Gl. Landevej 17, Toreby
- Sæson: 10. sept. 2025 – 22. april 2026
- Ekstrabetaling: Ingen.

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Bowling

Info:

Ansvarlig Aktivitetsleder: Kontakt



Lotte Aarslew-Jensen.
Tlf. 9387 9204.
e-mail: Ingen mail adresse.

Alle kan spille bowling. Og hvis du kan lide sjov aktivitet og hyggeligt samvær på samme tid, så er bowling noget for dig.

- **Tirsdag kl. 13.00 - 15.00**
- Bowlingcentret, Marielyst.
- Marielyst Strandpark 1, 4873 Væggerløse
- Sæson: 16. september 2025 - 31. marts 2026
- Ekstrabetaling: Kr. 30,- m/egne sko-ellers kr. 40,-

Bowls

Info:

Ansvarlig Aktivitetsleder: Kontakt



Kurt Munk,
Tlf. 2688 8603
e-mail: palle@post5.tele.dk

Er du til indendørs aktivitet i den kolde tid er du velkommen her. Alle kan deltage i denne populære aktivitet, nybegyndere som øvede. Vi spiller på 8 baner. Der er plads til 64 spillere.

- **Tirsdag kl. 10.00-12.30**
- Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F.
- Sæson: 6. oktober 2025 – 31. marts 2026
- Ekstrabetaling: Ingen. **Husk skiftesko.**

Bridge

Info:

Ansvarlig Aktivitetsleder: Kontakt



Albert Pedersen,
Tlf. 6171 8728

e-mail:
margitalbert@hotmail.com

Bridge er et genialt og fascinerende kortspil, hvor du bliver udfordret på din fantasi, logiske sans, etik, samarbejdsevner, og selvdisciplin m.v. Så kan du spille kort, men ikke bridge, så åbner en ny utrolig verden sig for dig. Er du interesseret i at spille bridge eller være afløser, så ring til Albert. Vi har plads til 48 spillere.

- **Onsdag kl. 13.00-16.30.**
- Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.
- Sæson: 3. september 2025-1. april 2026.
- Ekstrabetaling: Kr. 200,- pr. sæson.

AKTIVITETER

Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Svømning

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder:



Tilmelding til:
Lotte Jensen,
Tlf.: 2214 5870.
e-mail: nielsoglottejensen@gmail.com

Svømning er en rigtig dejlig og sund motionsform, som rigtig mange mennesker nyder.

- **Fredag kl. 11.00 – 12.00.**
- **Sæson 2025:** 19. september - 12. december.
- **Sæson 2026:** 9. januar - 27. marts.
- Ferie uge 42 og 7
- Svømmecenter Falster, Kringelborg Allé 3
- Ekstrabetaling: Kr. 300,- for en sæson (kr. 150 for efterår - kr. 150 for forår).

Tennis

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder:



Tilmelding til
Leif Videcrantz,
tlf. 4063 1251

e-mail: leifv@privat.dk

Er en olympisk sport noget for dig?

Så prøv en frisk fight på tennisbanen på dit eget niveau.

- **Alle ugens hverdage kl. 7.30 - 14.00.**
- **Tenniscentret, Kringelborg Allé 5.**
- **Sæson:** 14. september 2025 - 30. april 2026.
- **Ekstrabetaling:** Kr. 10,- pr. time (for 4 spillere på banen).

Varmtvandsgymnastik

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder:



Tilmelding til
Søren Holm.

Tlf. 20828074
e-mail: sholm@outlook.dk

Hvis skånsom motion du tænker på, du bare til vandgymnastik skal gå. Med god instruktør og det varme vand, så er der meget du atter kan. Du får rørt både sjæl og krop og humøret kommer helt i top.

- **Sæson 2025:** 15. september - 12. december.
- **Sæson 2026:** 5. januar - 27. marts.
- **Mandag kl. 9.00 - 12.00,**
- **torsdag kl. 9 - 11 og fredag kl. 10 - 12.**
- **Svømmecenter Falster, Kringelborg Allé 3.**
- **Ferie:** Uge 42 og uge 7.
- **Ekstrabetaling:** Kr. 300,- pr. halvår.

AKTIVITETER



Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Skovtræning for kræftramte:

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt:

Kirsten Østergaard von Essen
Tlf. 4093 8591
e-mail: kirstenvonessen@gmail.com

Der er startet et motionshold for tidligere eller nuværende kræftramte personer, som træner hele året torsdag.

Torsdag: kl. 15.15-16.45

- Hamborgskoven, indkørslen ved Middelaldercentret.
- Ekstrabetaling: Ingen.

Standarddansk og Les Lanciers

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt:

Anne-Mette Hansen.
Tlf. 3091 4903.
e-mail: amjhhansen@gmail.com

Har du/I lyst til at lære at eller få frisket dine/jeres dansesekundskaber op, så kom og "DANS DIG GLAD" hver onsdag i vinterhalvåret 2025-2026. Vi danser i KIKKO's selskabslokaler, Vendsysselvej 3, Nykøbing F..

STANDARD DANS:

Nyt hold starter 17. september 2025 til 1. april 2026 kl. 13.00-14.00, hvor vi danser de almindelige standard-danse samt lidt cha-cha-cha.

LES LANCERS:

Starter 17. september 2025 til 1. april 2026, kl. 15.30-16.45, hvor vi stille og roligt går de forskellige kvadriller igennem.

Ekstrabetaling (salleje):

- Standarddansk kr. 100/200,- pr. person/ par pr. halvår.
 - Les Lanciers kr. 50/100 pr. person/par pr. halvår.
- Jeg glæder mig til at se jer alle.

Stavgang

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt:

Lisbet Jensen.
Tlf. 6199 5102
e-mail: lisbetgj@msn.com

Stavgang er effektiv motion uden kraftig belastning på knogler og led – og en storartet mulighed for dig, som vil motionere, men ikke ønsker at dyrke løb eller gymnastik. Der er ingen specielle krav til kondition, alder eller køn.

• **Tirsdag kl. 10.00 - 11.30**

- Nykøbing F. - Hallen, Nr. Boulevard 4A
- Sæson: 2. september 2026 - 23. juni 2026
- Ekstrabetaling: Ingen

AKTIVITETER



Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Cykelture

Info:

Man kan henvende sig til

Grete

Tlf. 2024 8578

E-mail: gb8578@gmail.com

Tag ud i det blå og nyd den danske natur – og det hyggelige fællesskab. Hele Nykøbing F. og omegn.

Torsdag kl. 9.00

- Nykøbing F. Hallen, Nr. Boulevard 4A.
- Sæson 2025: Slut 30. oktober.
- Start igen 2026 19. marts 2026. For seje ryttere kan der køres efterår og vinter uden leder og starte kl. 9.30.

Gymnastik

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder og
instruktør:**



Kontakt:

Mai-Brit Bülow Nielsen

Tlf. 2986 6636

email: mai.brit.bulow@hotmail.com

Instruktør: Birgit Bonde

Tlf.: 2346 3012

E-mail: birgit.bonde.46@hotmail.com

Mød positivt op til glad musik med opvarmning, Redondo bolde, brede elastikker, vægte m.m.

• **Onsdag kl. 9.00 - 10.00**

- Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F.
- 10. september 2025 - 25. marts 2026.
- Ekstrabetaling: Kr. 100,- for hele sæsonen.

Gåture

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt

Anna-Marie Volquartz

Tlf. : 2366 6847

E-mail: ekholm@familie.tele.dk
og

Frank Ekholm

e-mail: ekholm@familie.tele.dk

Tlf.: 2164 7949

Gå ikke af vejen for en god vandretur i naturen, i by, på strand eller skov. Gå veje hvor der er plads til hygge og en snak. Instruktører fra Aktiv Fritid står for turen, der vil være 3-5 km. Hvis du oplever at turen bliver for lang, følger vi dig tilbage til udgangspunktet. Du medbringer selv kaffe eller andet drikkeligt. Medlemskab af Aktiv Fritid kræves.

• **Torsdage kl. 10.00-12.00. Hele året.**

Mødested er ved MoVe P-plads, overfor Vandrers-hjemmet, Østre Alle 123, 4800 Nykøbing F.
Ekstrabetaling: Ingen

AKTIVITETER



Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Krolf både inde og ude.

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt
Kirsten Petersen.

Tlf. 5057 0969

e-mail:
kirstenmerete1502@hotmail.com

Krolf er en blanding af kroket og golf. Buerne fra kroket-spillet er smidt væk og erstattet af huller i græsplænen. Så er du til et hyggeligt spil – er det halvt kroket, halvt golf – og helt sjovt!

Krolf ude:

- **Mandag og torsdag kl. 9.15 - 12.00**
- Krolfbanerne ved Bakkehuset blok 5, Fjordbakken 79, 4800 Nykøbing F.
- **Sæson:** 13. april 2026- 24. september 2026.
- **Ekstrabetaling:** 10 kr. pr. gang til kaffe.

Krolf inde i samarbejde med Ældresagen:

- **Mandag kl. 10 - 13.**
- Hal 2 i Nykøbing F Hallen.
- **Sæson:** 6. september 2025 - 30. marts 2026.
- **Ekstrabetaling:** 10 kr. pr. gang til kaffe.

Orkester

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt

Michael Melchior
Tlf. 2990 2167

e-mail: melchiormailen@gmail.com

Har du lyst til at spille musik, så kontakt gerne Michael Melchior for yderligere info eller kom forbi Sophieskolen i den kommende sæson.

Mandag kl. 15.30 - 18.00

- **SOPHIESKOLEN, Merkurs Plads 4, Nykøbing F.**
- **Sæson:** 11. august 2025 - 22. juni 2026
- **Ekstrabetaling:** Ingen.

Padel

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:
Kontakt**



Bent Brund
Tlf: 6012 6522

e-mail: bbrund@gmail.com

Padel er et spil der minder meget om Tennis eller squash, men er alligevel helt sit eget spil. Det er sjov og dejlig motion.

- **Mandage kl. 10.00 - 11.00**
- **Sæson:** Hele året.
- **Padelcenter, Århusvej 19, 4800 Nykøbing F.**
Indgang fra Viborgvej.
- **Ekstrabetaling:** Bane leje 100 kr. pr. time, deles mellem spillerne 10 – 20 kr. pr. Time

AKTIVITETER



Følg os på hjemmesiden:
www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Petanque

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:**



Kontakt

Leo Nielsen.

Tlf: 2482 0951

e-mail: leo-pot@outlook.dk

Grus under fødderne og kamp om at placere sine egne spillekugler tættest på mål kuglen "grisen".

Petanque er et fascinerende og klassisk spil, som ikke kræver de store fysiske udfoldelser.

- **Onsdag, fredag og søndag: kl. 10.00 – 12.00**
- **Petanquebanerne bag NBK's hal, Vestensborg Alle 32..**
- **Sæson:** Hele året
- **Ekstrabetaling:** 200,- kr. for hele året.

Seniordans

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:
Kontakt**



Elly Hansen.

Tlf. 5081 5499

e-mail:
ellyhansen.mail@gmail.com

Vi fortsætter samarbejdet med Toreby gymnastikforening.

- **Torsdag kl. 9.30-11.30.**
- **Toreby Hallen.**
- **Sæson:** 18. sept. 2025 – 26. marts 2026.
- **Ekstrabetaling:** 300 kr. for en sæson til TSG.

Seniorvolley

Info:

**Ansvarlig
aktivitetsleder:
Kontakt**



Bøje Jørgensen.

Tlf. 3020 2115

e-mail: bente2907@gmail.com

Seniorvolley kan spilles af både kvinder og mænd uanset boldspils erfaring.

Du får rørt alle dine muskler og så er det sjovt. I år byder vi også velkommen til medlemmer fra TSG.

- **Mandag kl. 10.00 - 12.00**
- **Ejegodhallen, Møllebakken 7, Nykøbing F.**
- **Sæson:** 8. september 2025 - 4. maj 2026
- **Ekstrabetaling:** Ingen.