



Bowls

Bowls spilles af to hold med op til 8 deltagere indendørs. Der rulles med skævt vægtede kugler på et 14 m langt tæppe. Her skal du ramme tættest på en lille kugle "Jack" for at få point til holdet. De skævt vægtede kugler skal på vejen fra den ene ende til den anden trilles udenom en "politi-betjent", som er placeret på midten.



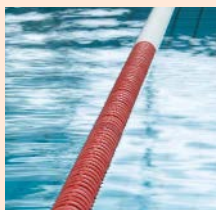
Bob

Ja, du læste rigtigt. Det gode, gamle bordspil med 2x15 brikker er også i HSM med en ko og en kø ... og på top-moderne Søren Søgaard borde helt uden kartoffelmel. Tønen er uformel og lystig ... men kan i enkelte øjeblikke være konkurrence-præget hård.



Svømning

Motionssvømning med livredder, men ikke nogen instruktør. Svømningen foregår primært i det 2 m dybe, 25 m lange bassin. Mandage også i det lave familie bassin. Svømme-armbånd udleveres efter kontakt til HSM.

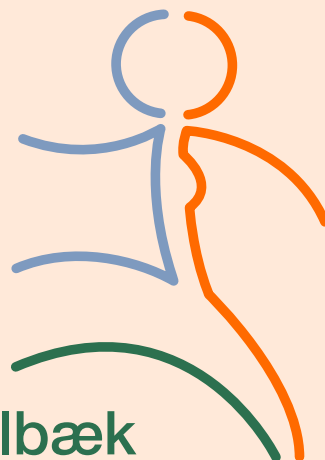


2026 er vores kontingent 200 kr. pr. halvår, uanset hvor mange hold du deltager på.

Med mindre andet er nævnt, foregår træningen i Holbæk Sportsby.

Vi gør det nemt for dig, med e-mail kontakt samt automatisk kontingent betaling efter din indmeldelse via vores hjemmeside.

Du er velkommen på holdene et par enkelte gange for at afprøve en aktivitet, inden du beslutter dig.



**Holbæk
Senior Motion**

Og har du brug for flere oplysninger, kig gerne ind på vores hjemmeside eller Facebook

Hjemmeside

<https://www.holbaekseniormotion.dk/>

Facebook

<https://www.facebook.com/HolbaekSeniorMotion/>

Kontakt

kontakt@holbaekseniormotion.dk

Holbæk Senior Motion

For voksne der er blevet ældre
(60+)



Vi lægger vægt på bevægelse, fællesskab og sociale aktiviteter og udbyder en række aktiviteter, der med tiden kan ændres og udvides i takt med efterspørgsel og muligheder.

Disc Golf

Der er ingen bolde og ingen golfkøller. Derimod er der 18 - ikke huller - men kurve, som vi kaster efter med disc'e, der er noget anderledes end dem, der bruges på stranden. Der skal kastes langt, kort og puttes - og hygges både på og efter turen. Disc kan lånes af HSM.

Mødested Foreningshuset på Holbæk Fælled, Arenavej, 4300 Holbæk.



Cirkeltræning

Hold dig i form med træning af kroppen i hyggeligt samvær - indendørs. Vi starter med fælles opvarmning af hele kroppen til musik, og efterfølgende vil der være cirkeltræning med styrke, kondition og balancetræning.

Vi slutter med udstrækning og afspænding. Træningsniveau afpasses efter deltagerne.



Pickle ball

Pickleball er et helt nyt netspil i Danmark. Spillet er en blanding mellem badminton, bordtennis og tennis. Pickleball spilles på en badmintonbane indendørs. Nettet er i tennishøjde 90 cm.

Der spilles med et bat, som er lidt større end et bordtennisbat. Spillet er et let tilgængeligt spil, som kan spilles enten med 2 eller 4 spillere på banen.



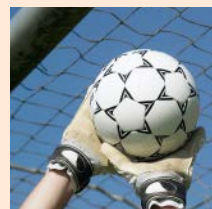
Racket Ball

Racket ball spilles på en almindelig squashbane men er udviklet fra amerikansk Racquet ball, som stort set ikke spilles i Europa. Ligesom i den amerikanske sportsgren bruger man en kortere ketcher med et større hoved end i squash, og bolden er både større og springer højere end en squashbold.



Fodbold

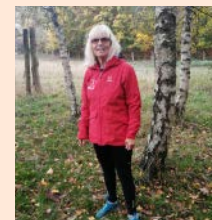
Uanset om du har spillet fodbold altid, en del af livet eller slet ikke, er der plads på det grønne kunstgræs. Fodboldstøvler er ikke påkrævet, men et par gode gummisko med små knopper under kan anbefales. Det samme gælder benskiner.



Naturtræning

Naturtræning har fokus på bevægelse og fællesskab i og med naturen. Et godt tilbud til seniorer, hvor alle kan være med – også dig der lige har afsluttet et genoptræningsforløb, lever med smerter eller psykisk sårbarhed.

Mødested: P-plads ved Ladegårdsalleen 11, 4300 Holbæk.



Senior solodans

Vi danser solodanse i forskellige stilarter og rytmer inden for latin- og standarddans, disco, swing m.m. Vi danser til forskelligt musik - lige fra gamle til nye hits. Du vil få brugt hele kroppen, få sved på panden og smil på læben.

Vi starter timen med små opvarmningssekvenser, danser derefter flere lettere dansekoreografier og afslutter med let udstrækning.



Cykling

Der cykles på racercykel, gravelcykel eller mountainbike OG med cykelhjelm. Der vil være en vejktajn til at vise holdet eller holdene til rette og til at planlægge ruterne. Der cykles 2,5-3 timer. Vi starter og slutter ved Foreningshuset ved Bjergmarksskolen.



Floorball

Floorball er et holdspil med 3-4 spillere på hvert hold. Men får sved på panden og luft i lungerne. Vi har bolde og stave. Du skal have indendørs tøj og sko med. Vi spiller i boldhallen på Holbæk Seminarium. Mødested: Seminarieparken 2, 4300 Holbæk.



Sportsgang

Vi er i gang cirka en time efter et træningsprogram vekslede mellem sportsgang og alm. hurtig gang samt mikro-træning. Det at veksle mellem puls/rytme/ hastighed er nemlig også med til at styrke hjerte og kredsløb. Vi går på Sportsbyens areal samt i Dyreparken.

