

AKTIV FRITID NYKØBING F.

24 aktive tilbud i den nye sæson.



Besøg hjemmesiden: www.aktiv-fritid-nykoebing-f.dk

Formand: Lone Glenstrup. Tlf.: 2990 8652

E-mail: lone.aktivfritid@gmail.com

AKTIV FRITID NYKØBING F.



Ny aktivitet: **KAJAK**



24 aktive tilbud i
den nye sæson.

Vær aktiv...
...med **AKTIV FRITID**
sæson 2026 - 2027

LÆS DET
NYE
PROGRAM.

Mange aktive tilbud i den nye sæson.

Aktiv Fritid Nykøbing F. byder velkommen til sæson 2026 - 2027 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, kan du ringe til en fra bestyrelsen eller formand Lone Glenstrup på 29 90 86 52 eller skrive til os på e-mail:

aktivfritidnykf@gmail.com

AKTIV FRITID's bestyrelse i Nykøbing F.:



Lone Glenstrup

Formand
Tlf. 2990 8652
lone.aktivfritid@gmail.com



Birthe Lindbjerg

Sekretær
Tlf. 4268 0187
birthe.lindbjerg@hotmail.com



Leo Nielsen

Næstformand/Kasserer
Tlf. 2482 0951
leo-pot@outlook.dk



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



Sadedin Asanovski

Suppleant
Tlf.: 2868 2677
satkopasha@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 betalingservice og ikke vil deltage mere. Så meld fra i god tid. Er der problemer kan du altid henvende dig til Lone eller Leo.

Er der problemer med at betale dit kontingent til Holdsport kan du betale på reg. nr. 2650, kontonr. 8976 741537.

Husk at angive dit fulde navn ved indbetaling.

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

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



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

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

JULEKONCERT 2026

Lørdag den 5. december 2026
kl. 11–13 i KIKKO's selskabslokaler.

Vi glæder os til den sædvanlige gode underholdning med **AKTIV FRITIDS 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.



GENERALFORSAMLING

HUSK!
General-
forsamling

Årets generalforsamling
afholdes hos KIKKO, Nykøbing F.
Fredag den 5. marts 2027, kl. 13.00.

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

Pris: Generalforsamlingen er gratis. Buffet: Kr. 200,- pr. person
Tilmelding til buffet er nødvendig til jeres Aktivitetsleder på SMS eller 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



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.

Steen Carlberg

Tlf. 2130 4105

e-mail: steen@carlberg.net

• **Mandag kl. 12.00 - 16.00**

• Ejegodhallen, Møllebakken 7, Nykøbing F.

• Sæson: 31. august. 2026 - 26. april 2027

• Ekstrabetaling: Ingen.

Billard

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:
Kontakt



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

Ole Pedersen.

Tlf. 5134 9898

e-mail: apop@outlook.dk

• **Mandag kl. 9.30 - 12.00**

• Billardklubbens Hus, Nordre Ringvej 27

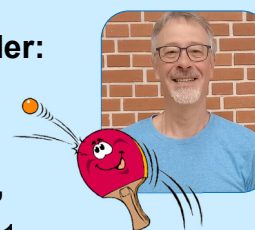
• Sæson: 7. sept. 2026 - 22. marts 2027

• Ekstrabetaling: Kr. 40 - pr. gang.

Bordtennis

Info:

Ansvarlig
Aktivitetsleder:
Kontakt



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.

Finn Larsen,

Tlf. 3095 7071

e-mail: ryesgade33@gmail.com

• **Onsdag kl. 14.00 - 16.00**

• Torebyhallen, Gl. Landevej 17, Toreby

• Sæson: 9. sept. 2026 – 21. april 2027

• Ekstrabetaling: Ingen.

AKTIVITETER

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

Bowling

Info:

Ansvarlig Aktivitetsleder: Kontakt



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. 14.00 - 15.00**
- Bowlingcentret, Marielyst.
- Marielyst Strandpark 1, 4873 Væggerløse
- Sæson: 15. september 2026 - 13. april 2027
- Ekstrabetaling: Kr. 30,- m/egne sko-ellers kr. 40,-

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

Bowls

Info:

Ansvarlig Aktivitetsleder: Kontakt



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.

- **Tirsdage kl. 10.00-12.30**
- Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F.
- Sæson: 6. oktober 2026 – 30. marts 2027
- Ekstrabetaling: Ingen. **Husk skiftesko.**

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

Bridge

Info:

Ansvarlig Aktivitetsleder: Kontakt



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: 2. september 2026-7. april 2027.
- Ekstrabetaling: Kr. 250,- pr. sæson.

Albert Pedersen.
Tlf. 6171 8728
e-mail:
margitalbert@hotmail.com

AKTIVITETER

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

Svømning

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder:



Kontakt
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 – 12.30.**
- **Sæson 2026:** 18. september - 11. december.
- **Sæson 2027:** 8. januar - 23. april.
- Ferie uge 42 og 7, og lukket uge 12 og 13, 2027.
- Svømmecenter Falster, Kringelborg Allé 3
- Ekstrabetaling: Kr. 300,- for en sæson (kr. 150 for efterår - kr. 150 for forår).

Tennis

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder:



Kontakt
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 2026 - 30. april 2027.
- **Ekstrabetaling:** Kr. 10,- pr. time (for 4 spillere på banen).

Varmtvandsgymnastik

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder: Kontakt



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 2026:** 14. september - 11. december.
- **Sæson 2027:** 4. januar - 23. april.
- **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 og lukket uge 12 og 13, 2027.
- **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. 10-11.30**
- Hamborgskoven, indkørslen ved Middelaldercentret.
 - Ekstrabetaling: Ingen.

Standarddans 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 danseskudskaber op, så kom og "DANS DIG GLAD" hver onsdag i vinterhalvåret 2026-2027. Vi danser i KIKKO's selskabslokaler, Vendsysselvej 3, Nykøbing F..

STANDARDANS - vinterhalvåret 2026-2027:
Nyt hold starter 16. september 2026 til 31. marts 2027 kl. 13.00-14.00, hvor vi danser de almindelige standard-danse samt lidt cha-cha-cha. Minimum 6 par.

LES LANCIERS:
Starter 16. september 2026 til 31. marts 2027, kl. 15.30-16.45, hvor vi stille og roligt går de forskellige kvadriller igennem. Her er plads til alle.

- Ekstrabetaling (salleje):**
- Standarddans 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: 1. september 2026 - 29. juni 2027
- Ekstrabetaling: Ingen

AKTIVITETER

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

Cykelture **Info:**

**Ansvarlig
aktivitetsleder:
Kontakt:
Grete B. Andersen**



Tlf. 2924 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 2026: Slut 29. oktober.
 - Start igen 2027 18. marts 2027. 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. 8.30 - 10.00**
- Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F.
- 9. september 2026 – 31. marts 2027.
- 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 byen, 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 5 km. Hvis du oplever at turen bliver for lang, følger vi dig tilbage til udgangspunktet. Du medbringer selv kaffe eller andet drikkeligt.

- **Torsdage kl. 10.00-12.00. Hele året.**
Mødested er ved MoVe P-plads, overfor Vandrers-hjemmet, Østre Alle 110, 4800 Nykøbing F.
Ekstrabetaling: Ingen

AKTIVITETER

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

Kajak.

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder: Kontakt

Leif Andersen
Tlf. 2990 8653
e-mail:
leif.andersen48@gmail.com



Kajak er for dem der gerne vil en tur i naturen og nyde den stille vind fra havet.

Kajak Torsdag kl. 9.00 - 12.00

Mødested:

Elkenøre Øvej ved parkeringspladsen.

- **Sæson efterår:** 6. august 2026– 8. oktober 2026
- **Sæson forår:** 6. maj 2027– 24. juni 2027
- **Ekstrabetaling:** Ingen.

Krolf både inde og ude.

Info:

Ansvarlig aktivitetsleder: Kontakt

Kirsten Petersen.
Tlf. 5057 0969

e-mail:
kirstenmerete1502@hotmail.com



Krolf er en blanding af krocket og golf. Buerne fra krocket-spillet er smidt væk og erstattet af huller i græsplænen.

Krolf ude:

- **Mandag og torsdag kl. 9.15 - 12.00**
- *Krolfbanerne ved Bakkehuset blok 5, Fjordbakken 79, 4800 Nykøbing F.*
- **Sæson:** 12. april 2027- 23. september 2027.
- *Ekstrabetaling: 15 kr. pr. gang til kaffe.*

Krolf inde i samarbejde med Ældresagen:

- **Mandag kl. 9.30 - 12.**
- *Hal 2 i Nykøbing F Hallen.*
- **Sæson:** 5. oktober 2026 - 22. marts 2027.
- *Ekstrabetaling: 15 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.

- **SOPHIESKOLEN, Merkurs Plads 4, Nykøbing F.**
- **Sæson:** 10. august 2026 - 21. juni 2027
- **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.

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

Annette Pfeffer Røyen
Tlf. 2166 9254

e-mail:
annettepfeffer06@gmail.com



Vi fortsætter samarbejdet med Toreby gymnastikforening.

- **Torsdag kl. 9.30-11.30.**
- *Toreby Hallen.*
- **Sæson:** 17. sept. 2026 – 8. april 2027
- **Juleferie:** 10. december 2026-7. januar 2027.
- **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:** 7. september 2026 - 3. maj 2027
- **Ekstrabetaling:** Ingen.