

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

2016

VELKOMMEN I VIBENSHAVE



Nyborggade 9, stuen
København Ø

Tlf.: 21 55 59 91

kl. 8.30 – 12.30

Leder: Grete Højrup

vibenshave@pc.dk

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
- 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 motionsproblemer. Se opslag.

UNDERHOLDNING

- Mandag den 1. august åbner vi igen kl. 7.30
Tirsdag den 2. august, kl. 13.00 ”**Åbningsfest og Fernisering med billeder lånt af museet**”
Torsdag den 4. august, kl. 14.00 ”**Karen Blixen 2/3**”, foredrag og debatmøde ved Beth
Fredag den 5. august, kl. 13.00 ”**Rio Bravo**”, spiseholdets udflugt.
Torsdag den 28. august, kl. 15.30 ”**Sundhedsdebat**” ved Viggo
- Torsdag den 1. september, kl. 14.00 ”**Optakt til tur i rickshaw-cykler langs Strandvejen**”. Anden del
Fredag den 2. september, kl. 13.00 ”**Klubben**”, spiseholdets udflugt.
Torsdag den 8. september, kl. 14.00 ”**Karen Blixen 3/3**”, foredrag og debatmøde ved Beth
- Torsdag den 15. september, kl. 13.00 ”**Lille Nabo-Østerbro, hvad nu?**” Medlemsmøde
Torsdag den 22. september, kl. 12.00 ”**Rickshaw-cykeltur langs Strandvejen**”. Tredje del. Tilbage til aspargessuppe for deltagerne kl. 17.00 i Vibenshave
Torsdag den 29. september, kl. 14.00 ”**Det gamle Østerbro**” foredrag i museets regi
- Fredag den 7. oktober, kl. 13.00 ”**Skipperkroen**”, spiseholdets udflugt.
Torsdag den 13. oktober, kl. 13.30 ”**Bustur til Nordhavn**”, foredrag og kaffe i Kamelen. Hvad er der sket siden sidst?
Torsdag den 20. oktober, kl. 12-14 ”**Josefine tøjudsalg**”