



# Smag på sjov motion

- i Aarhus Kommune



*Motionsfolderen er til dig, som ønsker et overblik over hvilke hold og tilbud nogle af foreningerne i Aarhus tilbyder. Den er tænkt som inspiration til dig, der ikke har tidligere erfaringer med at dyrke idræt i en forening eller savner det sociale aspekt i forbindelse med bevægelse.*

## **8000 Aarhus C**

### **Aarhus Fodslaw**

Tilbyder **gå/vandreture**, hvor der startes og sluttes samme sted.

**6 kilometer:** Hver uge er der en vandretur fra NRGi Arena for uøvede. Turene foregår i et rimeligt tempo, hvor alle kan være med.

**8-10 kilometer:** To gange om ugen med forskellige startsteder af ca. to timers varighed.

*Læs mere på [www.aarhusfodslaw.dk](http://www.aarhusfodslaw.dk) eller kontakt formand Anders Jensen på:*

*[formand@aarhusfodslaw.dk](mailto:formand@aarhusfodslaw.dk)*

### **ASG - Aarhus Studenter Gymnastik**

**Samba:** Har du lyst til at lære den eksotiske, rytmiske, sjove og sensuelle dans samba bedre at kende? Så kom og dans og leg med os på ASGs sambahold for alle! Man behøver ingen danseerfaring for at kunne være med, vi starter fra bunden. Vi kommer til at lære forskellige brasilianske danse og øve en del koreografi. Timerne foregår på Entré Scenen.

**Pilates/EFFEKT:** En time der styrker kroppen og giver større kropsbevidsthed. Timerne foregår på Entré Scenen.

**Hop og Galop:** Holdet for dig der elsker gymnastik, spas, gak og løjer, men som også gerne vil arbejde med grundgymnastik og udfordre dig selv ud i koreografiens finurligheder. Holdet er for begyndere / letøvede gymnaster, der ønsker at forbedre sig gymnastisk. Vi træner i DGI Huset.

*Læs mere på [www.asg.dk](http://www.asg.dk) eller kontakt ASG på tlf. 21 55 02 35*

### **Århus Kano og Kajak Klub**

**Begyndertræning i kajak og kano:** Der trænes balance, redningsøvelser, svømning og selvfølgelig grønlanderrulning og kajakpolo i GellerupBadet.

Der er sædvanligvis åbent hus hver søndag. Vi har klublokaler på Hjortholmsvej 2.

*Læs mere på [www.aarhuskanokajak.dk](http://www.aarhuskanokajak.dk) eller kontakt formand Claus Pape på: [formand@aarhuskanokajak.dk](mailto:formand@aarhuskanokajak.dk)*

### **Århus 1900**

**Løbeskole:** Er for alle interesserede nybegyndere, som har lyst til og mod på at komme i gang med at løbe i klub, herunder også teenagere. Træningen veksler mellem gang og løb og har opstart i april 2011.

*Læs mere på: [www.1900am.dk/1900-loebeskole/](http://www.1900am.dk/1900-loebeskole/)*

**Sund og sjov motion:** Århus 1900 VIGØR er et tilbud om at få målt sit kondital og samtidig får muligheden for at forbedre det.

VIGØR henvender sig til en bred gruppe af motionister: motionsuvante, de, der gerne vil gå en tur, og de, der er vant til en travetur i et godt tempo. Det er gratis at deltage.

Vigør-arrangementet starter op i maj måned.

*Læs mere på [www.vigoer.org](http://www.vigoer.org) eller kontakt Helle Højholt på [info@marselisloebet.dk](mailto:info@marselisloebet.dk), tlf. 86 14 52 62*

**Beachvolley:** I beachvolley har vi hver maj/juni et tilbud for nye voksne spillere i ABC1900. Det kaldes introtræning og afholdes tirsdage, fredage og udvalgte søndage.

*Læs mere på <http://abc1900.dk/Introtraening.44.o.html>*

**Tennis:** for voksne begyndere tilbyder vi et intensivt træningsforløb. Træningen foregår enten som et

## **2 - Smag på sjov motion**

forløb på fire uger med fire timer pr. uge eller 12 timer på én uge. Du betaler et medlemskab på én måned for at deltage i træningen. Vi træner i udendørssæsonen på Marselisborg Grønnevej.

Læs mere på [www.1900tennis.dk](http://www.1900tennis.dk)

## Svømning i varmtvandsbassin for mennesker med helbredsmæssige problemer

**Skulderhold:** Svømmer to gange om ugen på Lokalcenter Møllestien.

**Ryghold:** Svømmer to gange om ugen på Lokalcenter Møllestien.

**Generelle hold (knæ, hofter, brystopererede):** Svømmer to gange om ugen på Lokalcenter Møllestien  
For yderligere oplysninger og tilmelding, ring på tlf. 89 32 82 37

## AGF - Aarhus gymnastikforening

**Aqua-aerobic:** Undervisningen foregår som gymnastik/aerobic i vand til musik og indeholder bl.a. konditionstræning og styrketræning. Timerne foregår på Aarhus Svømmestadion og på Frydenlundskolen.

**Aqua-fit:** Timen foregår delvist i et fitnesslokale og delvist i svømmehallen. Timerne foregår på Aarhus Svømmestadion.

Læs mere på [www.agf.dk](http://www.agf.dk)

## 8200 Aarhus N

### ÅFS - Århus Firma Sport

**Fitnesscenter:** Fine faciliteter og gode åbningstider. Kom og træn når det passer ind i netop dit program.

**Zumba:** Et hold hvor fitness og latinamerikanske danse er kombineret. Her er plads til alle både nye og øvede.

**Floorball:** Vi tilbyder floorball for nybegyndere og øvede, unge og ældre, motionister og elitefolk. Kom og prøv en aktiv og sjov sport.

**Multi Motion:** I starten af 2011 starter vi dette nye tilbud. Fast træningstid, hvor vi mødes til forskellig motion. Fitness, sjove idrætslege, spil med bold, løb, stavgang og cykling. Programmet vil ligge fast en måned ad gangen. For dig der har lyst til motion, afveksling, sjovt samvær og udfordringer. Her er plads til alle, og alle vil opleve at være nye og øvede på skift! Vi garanterer sved på panden og smil.

**Senior-idræt:** Hver onsdag fra 13.00 til 15.30. Der laves gymnastik, holdes kaffe/kage pause og dyrkes idræt (badminton, dart, bordtennis, kegler og andet). Alle seniorer er velkommen.

Læs mere på [www.aafs.dk](http://www.aafs.dk) eller kontakt Århus Firma Sport på tlf. 86 78 62 22, hvor du kan læse om alle de aktiviteter ÅFS har for firmahold.

### Idrætstilbud til alle

**Idræt og trivsel:** Er et tilbud til århusianere om at dyrke mange forskellige typer idræt til små penge. Når du har meldt dig ind, kan du deltage i alle idrætsgrenene, uanset om du er til at spille tennis, golf, styrketræning, bokse eller svømme. Bare mød op. Du behøver ikke at ringe og melde dig til de forskellige hold på forhånd. Du kan fint komme alene, da der altid er nogen at spille med.

Læs mere på [www.idaa.dk](http://www.idaa.dk) (se under Idræt og Trivsel)

### ASG - Aarhus Studenter Gymnastik

**Spænd Op I:** Hele kroppen bliver styrket og spændt op vha. effektive øvelser – både med og uden redskaber. Timerne foregår på Skovvangsskolen og Samsøgade Skole.

**Puls og Power II:** Timen er en kombination af puls- og styrketræning, hvor få redskaber eller kroppens egen vægt anvendes. Timerne foregår på Katrinebjergskolen.

**Zumba:** En time hvor man får pulsen op gennem en blanding af latinamerikanske danse og aerobicøvelser. Timerne foregår på Katrinebjergskolen.

Læs mere på [www.asg.dk](http://www.asg.dk) eller kontakt ASG på tlf. 21 55 02 35

## Skovbakken IF

**Gymnastik: for kvinder 30 +:** Konditionstræning og styrketræning. Tirsdag kl. 18.00 til 19.00 i Skovvangskolens gymnastiksal. Pris: 300 for forårssæson.

**Motionsdamer:** "Få dig rørt, og få det godt". Torsdag kl. 18.00 til 19.00 i Skovvangskolens gymnastiksal. Pris: 300 for forårssæson.

Tilmelding til Gerda Friborg, tlf. 21 53 93 20

**Zumba:** Starter tirsdag d. 4. januar kl. 17.00 – 18.00 i gymnastiksalen på Skovvangskolen. Pris 600 kr. for hele forårssæsonen. 1 times gratis prøvetime.

Alle kan være med og holdet er både for mænd og kvinder.

Tilmelding til Gerda Friborg, tlf. 21 53 93 20

## [8210 Aarhus V](#)

### Hasle KFUM

**Badminton:** Motionsbadminton for voksne.

For yderligere information kontakt Tove Nielsen, [faldet@stofanet.dk](mailto:faldet@stofanet.dk) eller tlf. 86 15 68 51

### AGF - Aarhus gymnastikforening

**Svømning:** Svømning for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk på Frydenlundskolen hver mandag fra kl.18.00-20.00.

**Motionssvømning:** Holdet for dig som selv ønsker at dyrke svømning som motion. En god mulighed for dig - som ønsker at svømme i eget tempo og dyrke motion sammen med andre. Vi svømmer på Frydenlundskolen

Læs mere på [www.agfsvømning.dk](http://www.agfsvømning.dk)

## [8220 Brabrand](#)

### AGF - Aarhus gymnastikforening

**Svømning for kvinder:** Svømning for piger og kvinder med anden etnisk baggrund end dansk i GellerupBadet hver tirsdag fra kl.18.00-21.00.

Læs mere på [www.agfsvømning.dk](http://www.agfsvømning.dk)

### Århus Kano og Kajak Klub

**Begyndertræning i kajak og kano:** Der trænes balance, redningsøvelser, svømning og selvfølgelig grønlanderrulning og kajakpolo i GellerupBadet.

Der er sædvanligvis åbent hus hver søndag. Vi har klublokaler på Hjortholmsvej 2.

Læs mere på [www.aarhuskanokajak.dk](http://www.aarhuskanokajak.dk) eller kontakt formand Claus Pape på: [formand@aarhuskanokajak.dk](mailto:formand@aarhuskanokajak.dk)

### By i bevægelse

**VandGymnastik:** En motionsform der kombinerer både cirkulations- og muskeltræning i et miljø, der er skånsomt for led og muskler. VandGymnastik er derfor velegnet til folk i alle aldersgrupper. Unge, voksne, gravide og ældre, der ønsker en anderledes form for bevægelse i vand, kan få glæde af dette tilbud.

I forbindelse med undervisningen anvendes specielle løbebæltter, der sørger for opdrift og støtter

## **4 - Smag på sjov motion**

lænden og sikrer en god kropsholdning i vandet. Desuden anvendes elastikker, vægte og andre hjælpemidler der gør undervisningen varieret og underholdende. VandGymnastik foregår på Aarhus Svømmestadion hver onsdag kl. 10.00.

### Brabrand IF Motion

Brabrand IF Motion er for dig, der enten har lyst til at lære at løbe eller allerede er glad for at løbe, men gerne vil øge distancen eller have en løbemaker.

**Walk and Run – orange hold:** Træning for begyndere med målet om, at deltagerne efter en 12 ugers periode kan løbe 5 km eller i 30 min. i træk. To ud af de tre ugentlige træninger er selvstændig løbetræning og den tredje er vejledt.

**5 km Træning – blå hold:** For dig der lige har afsluttet "Walk and Run" eller har ønske om at blive hurtigere på denne distance.

Læs mere på [www.brabrand-motion.dk](http://www.brabrand-motion.dk)

**Badminton:** Begyndere er altid velkomne til at melde sig til at spille hos os. Hvis der er interesse for det, kan vi arrangere begynderinstruktion. Vi spiller alle dage undtagen fredag og der er ledige tider spredt rundt i skemaet, som kan ses på vores hjemmeside

Læs mere på [www.brabrand-badminton.dk](http://www.brabrand-badminton.dk) eller kontakt Kai Thor Hansen på [khansen30@csc.dk](mailto:khansen30@csc.dk)

### [8240 Risskov](#)

#### Vejlby Risskov Idrætsforening

**Zumba:** Alle kan være med. Du forbrænder mellem 500 og 700 kcal på en time og du behøver ikke at kunne danse for at deltage. Zumba er sjov træning for alle, og du kommer i rigtig godt humør samtidig med, at du bliver strammet op. Vi træner på Strandskolen og i Bellevuehallen.

**Damemotion med pilates:** Du får hele kroppen arbejdet grundigt igennem og også sved på panden. Vi kombinerer alsidig grundtræning med pilates-principperne - aktivering og kontrol af muskelkorsettet til opnåelse af god kropsholdning. Vi skal arbejde med balance, smidighed, styrke/stabilitet, kondition, koordination, kropsbevidsthed og afspænding. På holdet bruger vi forskellige små redskaber, elastik(thera-band), bolde, måtter, sten etc. Vi træner på Strandskolen.

**Pilates for begyndere:** Pilates består af øvelser, som forgår med kroppens egen vægt som belastning evt. tilsat brug af simple redskaber til at gøre øvelserne lettere eller sværere. Pilates er koncentreret træning og med stor variation. Der fokuseres på kvaliteten i bevægelserne, som koordineres med åndedrættet og sætter krop og sjæl i samspil. Vi træner i Bellevuehallen.

Læs mere på [www.vri.dk](http://www.vri.dk)

#### IK Skovbakken

**Badminton for nybegyndere:** Vore tilbud til nybegyndere er at leje en bane med en makker i enten Annexhallen på Bethesdavej 29 i det nordlige Århus, eller i Vejlbj-Risskov Centret, Er man lidt øvet ud i badminton, kan man komme på et af vore 6 motionsgruppespil.

Læs mere på [www.skovbakken-badminton.dk](http://www.skovbakken-badminton.dk) eller kontakt Eddie Morgan på [e.morgan@webspeed.dk](mailto:e.morgan@webspeed.dk)

### [8250 Egå og Skæring samt 8230 Hjortshøj](#)

#### Hjortshøj-Egå Idrætsforening

**Tennis:** Begyndertennis, enten som fuldtidsmedlemskab eller formiddags-medlemskab. Vi arrangerer løbende arrangementer, så nye spillere kommer til at kende hinanden godt, og hurtigt vil føle sig velkommen i klubben.

Læs mere på [www.hei-tennis.dk](http://www.hei-tennis.dk)

## [8260 Viby J](#)

### Viby IF

**Oldboys gymnastik:** Hver onsdag kl. 19.00-20.00 på Rosenvangsskolen, Gymnastiksal 2.

**Rytmisk gymnastik:** For damer hver mandag kl. 18.15-19.30 i Vestergårdskolens pigesal.

**Styrketræning/aerobic:** Hver mandag kl. 20.00-21.15 i Viby Stadion Hal 2.

### AGF - Aarhus gymnastikforening

**Tennis:** Vinter: Alle kan leje en indendørs tennisbane. Forår: Fra 1. maj 2011 vil der være opstartstræning for nybegyndere.

Læs mere på [www.agftennis.dk](http://www.agftennis.dk)

## [8270 Højbjerg](#)

### Gymnastik for 50 – 85-årige

Gammelkendt gymnastik for hele kroppen med styrke-bevægelighed, balance og kropskendskab. Vi lærer at mærke spændte og afspændte muskler. Der kan være 30 på holdet, og det er styrkende for et socialt bekendtskab. Træning hver tirsdag kl. 17-18 på Rosenvangsskolen sal 2. i Højbjerg.

For yderligere information kontakt Karin Nørgaard på [karin.norgaard@bisam.dk](mailto:karin.norgaard@bisam.dk)

### AGF - Aarhus gymnastikforening

**Udspring:** Der er udspring for voksne hver søndag kl. 11 – 12 i Lyseng Svømmebad.

Læs mere på [www.agf-udspring.dk](http://www.agf-udspring.dk)

### By i bevægelse

**AquaSpinning:** Cykling på en specialfremstillet cykel, der står på bunden af svømmebassinet. Cyklen er indstillet sådan, at du sidder med den øverste del af overkroppen over vandet. AquaSpinning er et koncept der styrker konditionen, men også udfordrer både styrke og koordination. AquaSpinning kræver ingen særlige forudsætninger, så alle kan deltage uanset kondition, svømmefærdigheder, alder, køn osv. AquaSpinning foregår i Lyseng Svømmehal.

Læs mere på [www.by-bevaegelse.dk](http://www.by-bevaegelse.dk)

### Postens Marchforening

Postens Marchforening Århus er en motionsklub, hvor vi dyrker gangsporten. Da vi har medlemmer i alle aldre, er der også ture i flere tempi og flere distancer. Vi har ture fra vores klublokale på Ormslevvej 69 kld. 8260 Viby J. Vi arrangerer fire årlige marcher, og vi har flere ture ud af byen, hvor vi besøger andre foreninger og deltager i deres arrangementer. Kort sagt er Postens Marchforening en forening, hvor der er plads til motion på flere niveauer og altid med plads til hygge og sjov.

Læs mere på [www.postens-mf.dk](http://www.postens-mf.dk)

## [8340 Malling og 8330 Beder](#)

### MBI - Beder-Malling Idrætsforening

**Tennis for nybegyndere:** BMI tilbyder forskellige typer træning til spillere, som ønsker at udvikle deres spil. Vi forsøger at tilrettelægge gruppetræning, så spillerne passer nogenlunde sammen niveaumæssigt. Dette er optimalt for både spillere og trænere, når øvelser skal afvikles. Der vil også være mulighed for skumtennis.

**Aquaspinning:** En motionsform, som kombinerer spinning og vandaerobic, hvilket er skånsomt for leddene, da der i vandet er mindre belastning end ved almindelig spinning.

## 6 - Smag på sjov motion

**Voksen motion:** Et svømmehold for voksne nybegyndere.

**Streethåndbold:** En aktivitet, hvor der spilles med specielle bolde.

**Zumba:** Et hold, hvor fitness og latinamerikanske danse er kombineret.

**Den store bold/Terapibold for alle M/K:** Et hold, hvor der udføres styrke-, smidigheds- og balanceøvelser på terapibolden. Der er fokus på træning af bækkenbunden samt mavens og ryggens muskler.

**Bodytoning/pulstræning:** Der trænes med forskellige redskaber, derefter pulstræning og til slut træning af styrke og smidighed.

**Step/styrke:** En kombination af konditions- og styrketræning – både med og uden redskaber.

**Motion og afspænding - herrer:** Grundtræning, styrke- og konditionstræning.

**Fitnesscenter:** Mulighed for at få lagt et træningsprogram.

Læs mere på [www.bmi-egelund.dk](http://www.bmi-egelund.dk)

## 8355 Solberg

### Solbjerg Idrætsforening

**Spinning 1:** Hold der henvender sig til begyndere og giver mulighed for at få en gratis prøvetime.

**Zumba begynder 1 & Zumba begynder 2:** Holdtræning der giver sved på panden ved en blanding af fitness og latinamerikanske danse.

**Svømning:** Nybegynder-svømmehold for voksne: Opstart fra januar 2011 i den nyrenoverede svømmehal.

Læs mere på [www.solbjerg-if.dk](http://www.solbjerg-if.dk) eller kontakt formand Erik Hansen på tlf. 20 16 76 26, [erha@stibo.com](mailto:erha@stibo.com)

## 8361 Hasselager

### KHIF – Kolt-Hasselager Idrætsforening

Foreningen har flere nye projekter i gang. Blandt andet opstart af løbeklub, hvor alle kan deltage. Derudover er et fitnesscenter på vej som forventes at åbne i begyndelsen af 2011.

Læs mere på [www.kolt-hasselager-if.dk](http://www.kolt-hasselager-if.dk)

## 8380 Trige

### ST70

**Fodbold:** Vi spiller i serie 6, så kom og vær med, alle er velkomne.

**Spinning:** Kredsløbstræning på en stationær cykel. Selve cyklingen foregår ved at man følger instruktørens anvisninger og guides igennem timen. Træning sammensættes efter niveau.

**Gymnastik:** vi har barselsgymnastik for kvinder, bevægelse/afspænding, bodytoning, i form, pilates, slankehold, step og zumba. Så kom og vær med, alle er velkomne.

Læs mere på [www.st70.dk](http://www.st70.dk)

## 8381 Tilst

### Idrætsforeningen TST

**Badminton:** Motionsgruppe 4: For uøvede motionister samt de, der ikke har spillet i nogen tid.

**Tennis:** Tilbud om begyndertræning – også for motionister. Planlægges i hold efter tilmelding.

**Senioridræt:** Tirsdagsholdet & torsdagsholdet: fælles opvarmning og herefter en blanding af gymnastik, hockey, badminton, skumtennis, bordtennis og tæppecurling.

**Linedance:** Begynderhold, der ikke kræver forudgående kendskab til linedance.

**Bordtennis:** Prøver at dække alle spillemæssige niveauer.

**Håndbold:** Dame senior 3 og 4: For kvindelige nybegyndere.

**Karate:** For alle i alle aldre. Er man nygerrig, kan man prøve et par gratis timer.

**Volleyball:** Mix-holdet.

**Svømning:** Voksenbegynder.

**Motionist gymnastik/aquarytmik:** Bevægelse i vand sikrer udøveren mod overbelastning af led.

**Gymnastik:** Aerobic-dance.

**Power-motion - Callanetics:** Opstramning af alle muskelgrupper.

**Spinning:** Begynderhold.

**Pilates:** Henvender sig både til nybegyndere og øvede.

**Løb:** Hold både for begyndere, motionister og trænede løbere, der alle ønsker at kombinere løb med socialt samvær.

Læs mere på [www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)

## [8520 Lystrup](#)

### LIF - Lystrup Idrætsforening

**Løb & Motion:** Løbeskole.

**Badminton:** Pay & Play: Mulighed for at leje en bane.

**Squash:** Der er mulighed for at leje en bane.

**Pilatesbegynder:** Nybegynderhold. For både mænd og kvinder.

**Zumba:** Få sved på panden gennem en blanding af fitness og latinamerikanske danse. For både mænd og kvinder.

**Aerobic low/high:** Træner kondition i forskellige pulssekvenser. For både mænd og kvinder.

Læs mere på [www.lystrup-if.dk](http://www.lystrup-if.dk) eller kontakt LIF på tlf. 40 31 16 02

## [8541 Skødstrup](#)

### SSF – Skødstrup Sportsforening

**Realitets-selvforvar:** På holdet arbejdes der med alle faser af fysisk konflikt (før, under og efter konflikten) og de tilhørende psykologiske og fysiologiske påvirkninger. Teknikkerne, der trænes, er baseret på realistiske angreb og forsvar – og kan bruges af alle. Holdet er for alle der er 15 år og derover. Det er muligt at møde op, hvis der ønskes en prøvegang.

Læs mere på [www.skodstrup.dk/Holdbeskrivelse.aspx?ID=62](http://www.skodstrup.dk/Holdbeskrivelse.aspx?ID=62) eller kontakt formand Lone Brændstrup på tlf. 20 94 02 23