

# Motionskatalog

SundhedsCenter Tårnby

# OVERSIGT OVER MOTIONSTILBUD I TÅRNBY KOMMUNE OG OMEGN

---

Motionskataloget indeholder et udsnit af tilbud fra idrætsforeninger, klubber og kommunale motionstilbud, som ofte efterspørges i forbindelse med gennemførelse af et træningsforløb i SundhedsCenter Tårnby.

Tilbuddene henvender sig til voksne borgere i Tårnby Kommune, der ikke er vant til at dyrke motion eller som mangler inspiration til at komme i gang med motion.

Motionskataloget er opdelt efter aktivitetstype og hver aktivitet indeholder en kort beskrivelse samt kontaktinformation, så du let kan finde frem til mere information om aktiviteten eller tilmelding.

Kender du til andre relevante motionstilbud, som ikke er med i kataloget, er du velkommen til at kontakte SundhedsCenter Tårnby.

2023/2024

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

## Indhold

Oversigt over motionstilbud i Tårnby Kommune og omegn .....	1
Indholdsfortegnelse .....	2
Gang/vandring .....	3
Løbetræning .....	5
Cykling/spinning.....	7
Gymnastik / Pilates / Yoga.....	9
Dans/Zumba .....	10
Fitness .....	11
Ketcher / Bat / Boldspil .....	14
Svømning / Varmtvandstræning .....	20
Sejlsport.....	21
Udbydere af mange forskellige motionstilbud.....	22
Diagnosespecifik undervisning .....	23



# GANG/VANDRING

---

## Gang med og uden stave med Diabetesforeningen

Mandag kl. 10:00 og torsdag kl.10:00

Du kan vælge at gå 2 km i moderat tempo eller 4 km i raskt tempo.

Stave kan lånes eller købes af Diabetesforeningen, Tårnby Lokalforening. Stave er dog ikke en nødvendighed for deltagelse.

Mødested: Mandage mødes vi på P-pladsen ved Plejehjemmet, Løjtegårdsvej 100, 2770 Kastrup  
Torsdage mødes vi ved Wiedergården i Dragør.

Pris: Gratis

Læs mere på: [Diabetesforeningens hjemmeside](#)

---

## Gåture med Motionsforeningen København

Træningsture mandag 10 km og torsdag 5 km. Tempoet er moderat til raskt. Se programmet på hjemmesiden.

Hver mandag er der socialt samvær med kaffe i løbet af gåturen. Hver torsdag efter gåturen er der hygge i lokalet på startstedet med kaffe.

Tilmelding: Henvendelse til Kirsten Wichmann, tlf. 36 78 01 72, [wicok@pc.dk](mailto:wicok@pc.dk).

Det koster 200 kr. for enkeltmedlemmer og 300 kr. for familier pr. år (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere på: [Motionsforeningens hjemmeside](#)

---

## Gang og stavgang med Motionsklubben Amager

Tirsdag og torsdag kl. 13:00 og kl. 18:00. Søndag kl. 10:00.

Tilmelding: Mød op i klubhuset på Amager Strandvej 341

Pris: Medlemskontingent koster 200 kr. om året (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere på: [Motionsklubben Amagers hjemmeside](#)

---

## Gåvenner

En gå-ven er en form for besøgsven, men i denne aktivitet mødes man for at gå en tur i hyggeligt selskab. Man mødes typisk en gang om ugen.

Gåvenner drives af Ældre Sagen Tårnby. Vil du være gå-ven – eller have en gå-ven:

Kontakt Ældre Sagens kontor, tlf. 21 70 05 16, tirsdage kl. 10 – 12 eller kig forbi deres kontor på Kastrupvej 324 i samme tidsrum.

---

## Vandring – slowhold med Ældre Sagen

Fredag kl. 08:00-09:00 ved porten til Kalvebod Fælled – for enden af Ugandavej.  
Ikke egnet for gangbesværede.

Slow-hold: ca. 10 personer. Distance ca. 6 km.

Pris: Gratis

Læs mere: [Ældre Sagens hjemmeside](#)

---

## Gåtur med Hjerteforeningen

Søndag kl. 10:00 ved DR-Byens metrostation til en gåtur/stavgang på Amager Fælled.

Turen følger ”hjertestien” (kort rute 4,4 km og lang rute 5,8 km) på Amager Fælled og tager omkring halvanden time.

Du kan gå turen med eller uden stave, og vi opdeles som regel i et hold, der går i adstadigt tempo og et hurtigere hold. Undervejs har vi faste mødesteder, hvor vi altid venter på hinanden.

Det er gratis at deltage og alle er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendig.

Læs mere: [Hjerteforeningens hjemmeside](#)

---

## GÅ MED – Amager Strandpark med Hjerteforeningen

Fredage kl. 13:00. Der gås ikke specielt hurtigt eller langt, og der tages hensyn til deltagernes enkelte formåen. Gåturen tager ca. 1 time.

Mødested: Foran Café Cibo, Amager Strandvej 53.

Pris: Det er gratis at deltage og alle er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendig.

Læs mere: [Hjerteforeningens hjemmeside](#)

---

## ”Walk and Talk” med Netværkshuset

Tirsdag kl. 14.00

Hver tirsdag går vi i roligt snakke tempo, en tur på 5 km, med forskellige ruter for hver gang.

De som går har et klippekort hvor deres ture registreres. Efter 10, 20 og 30 ture får man en præmie.

Netværkshuset er for de 18-65 årige. Efter gåturen hygges der med kaffe, the, kage og frugt.

Mødested: Netværkshuset, Kastruplundgade 13, (Baghuset bag Western hotellet), 2770 Kastrup

Pris: Gratis

Læs mere på Netværkshuset Kastruplund's Facebookside: [Netværkshusets Facebookside](#)

---

# LØBETRÆNING

---

## Løb med Motionsklubben Amager

Løbehold tirsdag og torsdag kl. 18:00 og søndag kl. 10:00.

Kom i gang med at løbe med Motionsklubben Amagers løbeskole.

Der er fælles opvarmning inden løbetræningen begynder.

Pris: 200 kr. Billigere for medlemmer af Motionsklubben Amager og medlemskab koster 200 kr. om året (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere på: [Motionsklubben Amagers hjemmeside](#)

---

## Løb med Amager Atletik Klub

Onsdag kl. 18:00 – 19:00, Tårnby Stadion

Lørdag kl. 10:00 – 11:00, Tårnby Stadion

Motionsgruppen består af en blandet flok løbere og kombinerer socialt samvær og fysisk adspredelse. Træningen forsøges både at være motiverende og varierende.

Herudover tilbydes styrketræning med egen kropsvægt.

Der tages udgangspunkt i at have det sjovt og udvikle gode kammeratskaber. Der deltages i både klubbens egne motionsløb og løb andre steder.

Læs mere på: [Amager Atletiks hjemmeside](#)

Mødested: som udgangspunkt Tårnby Stadion

Pris: 500 kr. pr. halve år (prisen kan variere fra år til år).

---

## Orienteringsløb med Amager Orienteringsklub

Tirsdage fra kl. 17:30. Løber i Dragør, Kongelunden, Frederiksberg og Amager Fælled.

Amager OK (AMOK) er en klub, hvor der er fokus på det sociale. Vi hygger os med sporten, og du bestemmer helt selv om du vil gå, lunte eller løbe, når du jagter poster. Vi har som regel også baner, der passer både til begyndere og rutinerede løbere. Lige så snart du fortæller, at du er ny, så vil en eller af klubbens rutinerede medlemmer hjælpe dig med kort og baner. Vi er en lille klub, så vi bliver altid glade, når der møder nye løbere op.

Pris: 20 kr. pr. gang (du behøver ikke være medlem, men medlemmer løber gratis). Du kan låne kompas og evt. pandelampe

Læs mere på: [Amager Orienteringsklubs hjemmeside](#)

---

## Parkrun

Lørdag kl. 9:00

Parkrun er et gratis motionsløb. Det eneste det kræver er, at man registrerer sig senest dagen inden sit første løb. Læs mere på: [parkrun.dk](#)

Der er to løb på Amager – Amager Fælled og Amager Strandpark. Man løber 5 km. begge steder.

På Amager Fælled mødes man ca. 500 meter fra Lossepladsvej/Artillerivej og 1 km. fra DR-byen metrostation.

På Amager Strand er der mødested på molen ved Den Blå Foreningsby. Gå til starten over den nordligste lagunebro (bro nr. 1 for enden af Øresundsvej).

Læs mere på: [Parkruns hjemmeside](#)

# CYKLING/SPINNING

---

## Cykling med Ældre Sagen

Mandag kl. 10:30 – 14:00.

Tilmelding er ikke nødvendig. Man mødes ved den røde port ved Finderupvej. Husk selv mad og drikke.

Pris: Gratis

Læs mere her: [Ældre Sagens hjemmeside](#)

---

## Amager Cykle Ring

Motionsafdelingen er for dem, som kan lide at holde sig i form ved at cykle sammen med andre. Vi har fælles træning, ture og arrangementer.

Der cykles tirsdage, torsdage og i weekenden.

Klubben råder pt. over 3 låncykler til damer – sponsoreret af Initiativpuljen i Tårnby Kommune.

Kontakt Motionsafdelingen:

Vi har klubaften hver mandag i Klubhuset på Saltværksvej 56, 2770 Kastrup mellem kl. 19:00 – 21:00. Kom i klubben, eller mød op til fællestræning med din racercykel.

Pris: 650 kr. halvårligt (prisen kan variere fra år til år).

Se mere om træningstider og yderligere information på: [Amager Cykle Rings hjemmeside](#)

---

## Spinning med Motionsklubben Amager

Mandag kl. 18:30 – 19:30 i vinterhalvåret (okt. – marts).

Spinning i SATS Fitness i Fields, Arne Jacobsens Allé 12, 2300 København S.

Pris: 360 kr. for 12 gange (man skal være medlem af Motionsklubben Amager).

Læs mere på: [Motionsklubben Amagers hjemmeside](#)

---



## Cykling uden alder

Cykling uden alder er på en vigtig mission: At give de ældre ret til vind i håret.

Som frivillig pilot cykler du ture med beboere fra kommunens plejehjem. På den måde styrker vi sammen fællesskabet mellem institution og civilsamfund og mellem familier og generationer.

I Tårnby har vi 7 lokationer for Cykling uden alder.

Du vil blive oplært i at cykle på rickshawen og cykle med beboerne.

Du er selv med til at bestemme, hvornår det passer dig at cykle med plejehjemsbeboerne

Læs mere og meld dig som frivillig cykelpilot: [Cykling uden alders hjemmeside](#)



CYKLING  
UDEN  
ALDER



# GYMNASTIK / PILATES / YOGA

---

## Pilates/Gotvedgymnastik med Ældre Sagen

Mandag kl. 9:00 og kl. 11:30 og onsdag kl. 11:30 og kl. 12:30

Pilates kan give dig smidighed, stærkere muskler samt lindre ømhed og smerter. Pilates giver dig også en følelse af velvære.

Mødested: Amagerhallen

Pris: Gratis for medlemmer af Ældre Sagen

---

## Gymnastik med Motionsklubben Amager

Onsdag kl. 18:15 – 19:30 i vinterhalvåret (okt. – marts).

Tilmelding på liste i klubhuset Amager Strandvej 341, når sæsonen nærmer sig.

Mødested: Tårnby Gymnasium (i Drengesalen), Tejn Alle 5, 2770 Kastrup.

Pris: 200 kr. (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere her: [Motionsklubben Amagers hjemmeside](#)

---

## Kastrup-Tårnby Kvindelige Gymnastikforening (KTKG)

Gymnastik for kvinder over 15 år. Ingen øvre aldersgrænse.

Gymnastikundervisningen strækker sig over 8 måneder fra september til april.

Hold tirsdage og torsdage på hhv. Pilegårdsskolen og Korsvejens skole.

Pris: 700 kr. (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere på: [KTKG's hjemmeside](#)

---

## AOF og FOF

AOF Amager – Tårnby og FOF tilbyder mange forskellige motions- og bevægelseshold.

Der er eksempelvis yoga, træning som tager hensyn til forskellige skavanker, puls- og styrketræning, let motion, afspænding og meget mere.

Se hvilke hold der udbydes og find nærmere info om tid, sted og pris her: [AOF's hjemmeside](#) og [FOF's hjemmeside](#)

## DANS/ZUMBA

---

### Zumba med AOF

- Zumba-fitness
- Zumba-fitness med hensyn
- Zumba-fitness ryg/core

Tag behageligt træningstøj på og helst sko, hvor du ikke står alt for fast, f.eks. dansesneakers, aerobicsko el.lign., strømpe sokker går også an.

Læs mere her, og se de aktuelle zumba-hold for sæsonen: [AOF's hjemmeside](#)

---

### Danseundervisning med Ældre Sagen

Onsdage kl. 14:30-16:00 i Tårnby Skoles festsal

Undervisning i engelske, historiske danse og traditionel squaredans. Det er for alle, der kan lide at bevæge sig til musik. Singler og par. Alle danser med alle. Musikken er livlig uden at være hurtig og giver dig ekstra energi.

Pris: Gratis for medlemmer af Ældre Sagen.

Læs mere her: [Ældre Sagens hjemmeside](#)

---

### Cphdans i Tårnby

Har danseskoler både i Jylland og på Sjælland, herunder Tårnby.

Mere end 40 hold om ugen. Hold på alle niveauer, inkl. pardans. Udbud af hold kan variere fra sæson til sæson

Tilmelding via hjemmeside: [Cphdans hjemmeside](#)

---

## Ullerup Linedance

Linedance stammer oprindeligt fra USA, men er meget udbredt i Europa. Det er en let danseform, som kan danses af alle og ikke kræver nogen dansepartner. Der danses oftest til countrymusik.

Begyndere danser onsdage kl. 19:00-20:15 på Tårnby Skole, Sneserevej 10, 2770 Kastrup.

Pris: 800 kr. for danseundervisning og 150 kr. for medlemskab (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere her: [Ullerup Linedance hjemmeside](#)

---

## Amager Folkedansere

Folkedans er en social danseform, hvor der danses pardans 2-4 par sammen samt kredsdans. Der danses til levende musik. Der danses vals, polka, hopsa og meget mere.

Alle kan danse folkedans, og man bevæger sig mere end man tror. Lattermusklerne bliver også motioneret.

Der danses mandage fra kl. 19:30-21:30 i festsalen på Løjtegårdsskolen.

Pris: 850 kr. (prisen kan variere fra år til år).

Læs mere her: [Amager folkedanseres hjemmeside](#)

# FITNESS

---

## Fysiq Danmark

Fysiq Kastrup  
Kamillevej 4  
2770 Kastrup

Fysiq Tårnby  
Løjtegårdvej 157  
2770 Kastrup  
Telefon: 32 52 35 60

Fysiq Lufthavnen  
CPH Sundhedshus  
2770 Kastrup  
Telefon: 32 52 35 60

Fysiq Ørestad  
Digevej 114, 3. sal  
2300 København S  
Telefon: 23 52 35 64

Fysiq Dragør  
Bymandsgade 2  
2791 Dragør  
Telefon: 35 52 35 61

---

## PureGym

PureGym  
Englandsvej 28-30  
2300 København S

PureGym  
Vestamagercenteret  
Ugandavej 111-123

PureGym  
Asger Jorns Alle 2  
2300 København S

---

## Kastrup Fitness

Kastruplundgade 15  
2770 Kastrup  
Email: [kastrupfitness.dk@gmail.com](mailto:kastrupfitness.dk@gmail.com)

Læs mere her: [Kastrup Fitness hjemmeside](#)

---

## Styrkeløft med Tårnby Styrkeløfter Klub

Styrkeløft består af øvelserne squat, bænkpres og dødløft. Den typiske træningstid i klubben er mandag, onsdag og fredag mellem kl. 16-18.

Mødested: Fuglebækvej 4C, 2770 Kastrup

Pris: kontingent er 400 kr. pr. kvartal

Læs mere her: [Tårnby Styrkeløfter Klubs hjemmeside](#)

---

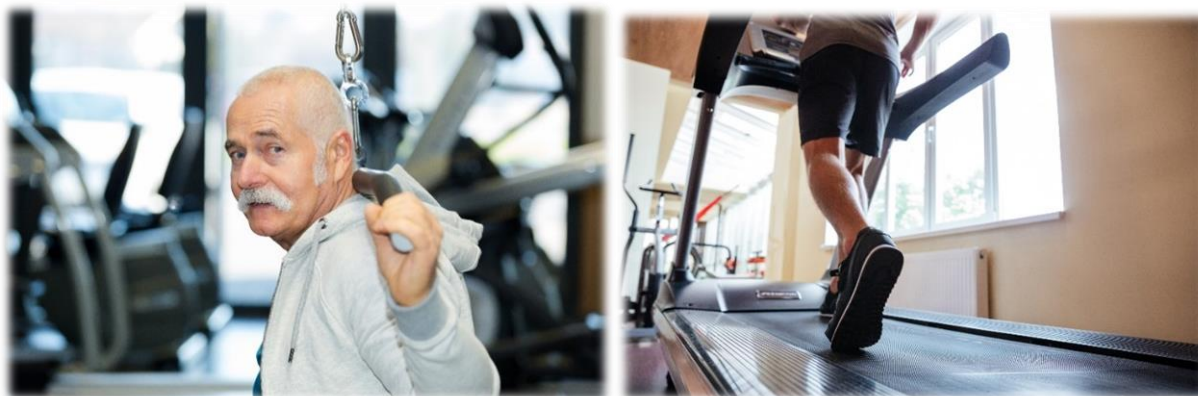
## Vægtløftning med AK Viking

Foreningen er meget social og har den holdning, at alle unge og voksne skal have mulighed for at dyrke vægtløftning og motion.

Mødested: Klubhus Ved Diget 25, 2770 Kastrup

Pris: medlemskab koster 400 kr. i kvartalet.

Læs mere her: [AK Vikings hjemmeside](#)



# KETCHER / BAT / BOLDSPIL

---

## Badminton med Ældre Sagen

Onsdag kl. 8:00-14:00 og fredag kl. 8:30-12:30 i Vestamagerhallen på Ugandavej

Men du må selv dække udgifter til fjerbolde og selv medbringe ketcher. Træningssko skal have lyse såler.

Pris: Gratis for medlemmer af Ældre Sagen.

Læs mere her: [Ældre Sagens hjemmeside](#)

---

## Badminton med NBK Amager (Nøragersminde Badminton Klub)

Badminton spilles i badmintonhallen i Vestamagerhallen, Ugandavej 85.

Har hold for motionister, veteraner og voksne.

Læs mere her: [nbk-amager hjemmeside](#)

---

## Badminton med KMB2010 (Kastrup Magleby Badmintonklub)

Foreningen har 8 badmintonbaner på Gammel Kirkevej 92, 2770 Kastrup.

Har hold for seniorer og veteraner.

Læs mere her: [KMB2010 hjemmeside](#)

---

## Badminton, padeltennis og tennis – book din egen bane

Du kan som privatperson booke ledige baner til badminton, padeltennis og tennis.

Det koster 100 kr. pr. time. Du medbringer selv udstyr såsom indendørssko, ketcher og bolde.

Læs mere her og book bane: [Tårnby kommunens hjemmeside](#)

---

## Motionsfloorball for mænd 40+ gennem KVIK

Holdsport på en sjov og uformel måde. Motions-floorball.

Holdet er for mænd over 40 år – uanset form og erfaring med boldspil.

Der trænes 2 gange om ugen, den fysiske form testes af i løbet af sæsonen og der vil være et par sjove/anderledes events på holdet i løbet af sæsonen.

Læs mere på: [KVIK Kastrups hjemmeside](#)

---

## Tennis med NTK-Amager Tennis

Spiller i Vestamagerhallen, hvor klubben råder over 6 grusbaner, 2 kunstgræsbaner og 4 soft-tennisbaner.

Ugandavej 105  
2770 Kastrup

Læs mere på: [NKT Amagers hjemmeside](#)

---

## Tennis med Amager Lawn Tennisklub

Klubben råder over 6 udendørsbaner og 1 indendørsbaner.

Gl. Kirkevej 92-94  
2770 Kastrup

Læs mere på: [Amager Lawn Tennisklubs hjemmeside](#)

---

## Bordtennis med Amager Bordtennisklub

Spiller året rundt og er ikke afhængige af vind og vejr. Bordtennis er let at spille, også selvom man måtte have lidt skavanker eller tidligere skader. Der er ingen kropskontakt eller stor fysisk belastning af kroppen, men du får sved på panden og konkurrence i hyggeligt fællesskab.

Deres yngste medlem er 5 år, og deres ældste er 82 år. De tilbyder også en særlig formiddagstræning for nye medlemmer over 60 år, kaldet Bat 60+.

Amagerhallen  
Løjtegårdsvej 62-64, opg. D, 1. sal  
2770 Kastrup

Læs mere på: [Amager Bordtennisklubs hjemmeside](#)



---

## Bowling med Spares and Strikes

Bowlingklubben Spares and Strikes er en af Danmarks største. De har spillere i alle aldre og på forskellige niveauer.

Mødested: Bowlinghallen, Englandsvej 337, 2770 Kastrup

Læs mere: [Spares and Strikes hjemmeside](#)

---

## Golf med Royal Golf Club – Ørestad

Til nybegyndere – eller blot travle bymennesker – er City Golf Copenhagen en oplagt mulighed for at svinge golfkøllen. Banen er en såkaldt pay 'n' play bane, og det kræver hverken medlemskab, oceaner af tid eller erfaring at spille her. Man kan reservere tid online på [foreningens hjemmeside citygolf.dk](#).

Øvede golfspillere kan benytte den internationale mesterskabsbane ved navn Royal Championship Course. Banen har 18 huller.

Adresse: Royal Golf Club, Center Boulevard 4, 2300 København S

Læs mere: [Royal Golfs hjemmeside](#)

---

## Golf med Dragør Golf

Kalvebodvej 100

2791 Dragør

Tlf. 32 53 89 75

Læs mere om priser på medlemskab mm. her: [Dragør Golfs hjemmeside](#)

---

## Håndbold med Tårnby Håndbold Klub

Hold for oldboys mandage kl. 21:00-22:15 og oldgirls onsdag kl. 19:45-21:00.

Træning i Travbanehallen

Løjtegårdsvej 64

2770 Kastrup

Læs mere om priser og medlemskab på: [Tårnby Håndbold Klubs hjemmeside](#)

---

## Håndbold med Tårnby Håndbold Klub

Hold for oldboys, oldgirls samt dame senior og herre senior. Du kan desuden som medlem træne fitness igennem klubben.

Træning i Travbanehallen Løjtegårdsvej 64, 2770 Kastrup

Læs mere her: [Tårnby Håndbold Klubs hjemmeside](#)

---

## Fodbold med AB Tårnby

Motionshold for alle aldersklasser.

Vestamager Idrætsanlæg  
Ugandavej 93-105  
2770 Kastrup

Tårnby Stadion/Travbaneparken  
Gemmas Allé 41  
2770 [Kastrup](#)

Læs mere om priser og medlemskab på: [AB Tårnbys hjemmeside](#)

---

## Fodbold for hjertet med Hjerteforeningen

Mandag kl.11:00-12:00.

'Fodbold for Hjertet' er kombineret styrke – og muskelopbyggende tilbud kombineret med sjove fodboldlege. Konceptet har dokumenteret effekt på sundheden for danskere med hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre livsstilssygdomme. Der er plads til alle, også selvom man ikke har tidligere erfaring med fodbold. Efter træning er der socialt samvær i Tutten.

Sted: Sundby Boldklub – Kløvermarken, Raffinaderivej 3 2300 København S

Læs mere om tilbuddet på: [Hjerteforeningen hjemmeside](#)

---

## Fodbold med Tårnby FF

Der er tilbydes både seniorhold for herre og dame, oldboys hold, samt forskellige motionshold.

Vestamager Idrætsanlæg  
Ugandavej 105  
2770 Kastrup

Læs mere om priser og medlemskab på: [Tårnby FF's hjemmeside](#)

---

## Motionsfodbold ved Ældre Sagen

Hver tirsdag kl. 10:00-11:15 på kunstbanen på Vestamager Idrætsanlæg, Ugandavej 105.

Du behøver ikke at have spillet fodbold før, men skal have lyst til at røre dig.

For alle mænd/damer over 60 år.

Pris: Gratis

Læs mere her: [Ældre Sagens hjemmeside](#)

---

## Fodbold med Amager FF – Amager Fodbold Forening

Motionshold for alle aldersklasser.

Ved Diget 21  
2770 Kastrup

Læs mere om priser og medlemskab på: [Amager FF's hjemmeside](#)

---

## Ishockey – Ama'r Jets (Amager Ishockey Club)

Har forskellige seniorhold, hvor de ældste medlemmer er over 60 år.

Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1, Kastrup

Læs mere her: [Ama'r Jets hjemmeside](#)

---

## Petanque med Amager P96 Tårnby

I petanqueklubben er det muligt både at dyrke petanque som en seriøs konkurrencesport og som et socialt spil.

Alle aldersgrupper kan spille petanque, også selvom du aldrig har haft en petanque-kugle i hånden før.

Gratis prøvetræning torsdage kl. 18:00-20:00.

Ugandavej 109, 2770 Kastrup. Desuden har kommunen Vestamager Petanque-hal, så man kan spille hele året.

Læs mere her: [Amager P96's hjemmeside](#)

---

## Curling med Tårnby Curling Club

Curling er for alle. Også for personer med fysisk handicap, personer med problemer med knæ og ryg eller andre småskavanker.

Husk kondisko/gummisko og tøj du kan bevæge dig i.

Adresse: Kastrup Curlinghal, Røllikevej 3, Kastrup

Læs mere: [Tårnby Curling Clubs hjemmeside](#)



# SVØMNING / VARMTVANDSTRÆNING

---

## Svømmeklubben KVIK Kastrup

For voksne svømmere er der både hold med undervisning og hold med fri motionssvømning. Holdene kan variere fra sæson til sæson, men kan eksempelvis være:

- Voksne begyndere
- Vandskræk for voksne
- Crawlhold
- Vandgymnastik/aqua fitness
- voksenmotion

Se mere på: [Kvik Kastrups hjemmeside](#)

---

## AOF aqua jogging, hensynstagende motion i vand mm.

AOF Amager – Tårnby og FOF tilbyder mange forskellige motions- og bevægelseshold også i vand.

Se hvilke hold der udbydes og find nærmere info om tid, sted og pris her: [AOF's hjemmeside](#) og [FOF's hjemmeside](#)

---



# SEJLSPORT

---

## Kajak med Kastrup Kajak Klub

Amager Strandvej 413L  
2770 Kastrup

Læs mere på: [Kastrup Kajak Klubs hjemmeside](#)

---

## Kajak med Kajakklubben Neptun

Kastrup Strandpark 4  
2770 Kastrup

Læs mere på: [Kajakklubben Neptuns hjemmeside](#)

---

## Roning med Roklubben Øresund

Kastrup Gamle Lystbådehavn  
Amager Strandvej 413  
2770 Kastrup

Læs mere på: [Roklubben Øresunds hjemmeside](#)

---

## Røse Kajakklub

Amager Strandvej 413  
2770 Kastrup

Læs mere: [Røse Kajakklubs hjemmeside](#)

---

# UDBYDERE AF MANGE FORSKELLIGE MOTIONSTILBUD

---

## AOF Amager

Har mange forskellige bevægelsestilbud i Tårnby Kommune og hold til alle niveauer.

Mødested: Varierer alt efter aktivitet.

Se mere på: [AOF's hjemmeside](#) eller tlf. 32 51 14 95

---

## FOF Tårnby

Har mange forskellige bevægelsestilbud i Tårnby Kommune og hold til alle niveauer.

Mødested: Varierer alt efter aktivitet.

Se mere på: [FOF's hjemmeside](#) eller tlf. 45 96 01 00

---

## Ældre Sagen

Udbyder af mange gratis motionstilbud. Enkelte aktiviteter er kun for medlemmer.

Mødested: Varierer alt efter aktivitet.

Se mere på: [Ældre Sagens hjemmeside](#) eller tlf. 21 70 05 16

---

## Motionsklubben Amager

En social motionsklub med mange forskellige aktiviteter i klubben: Løb, stavgang, gymnastik, svømning og meget mere.

Mødested: Varierer alt efter aktivitet.

Det koster 200 kr. om året at være medlem, pensionister over 67 år 175 kr.

Se mere på: [Motionsklubben Amagers hjemmeside](#)

---

# DIAGNOSESPECIFIK UNDERVISNING

---

## Hensyntagende undervisning hos AOF

- Motion for kvinder med osteoporose
- KOL – fokus på lungerne
- Træning for fibromyalgi-ramte
- Træning for brystopererede kvinder
- Bevæg dig glad - for gigtramte
- Bevæg dig glad – for bevægelseshæmmede
- Yoga – for bevægelseshæmmede
- Yoga – for KOL-ramte
- Yoga – for dårlige rygge
- Varmtvandsgymnastik for bevægelseshæmmede
- Varmtvandsgymnastik for brystopererede
- Aqua jogging (hensyntagende)

Læs mere om de enkelte hold på: [AOF's hjemmeside](#)

---

## Hjertemotion med Hjerteforeningen

Hjerteforeningens hjertemotionstilbud består af et særligt tilrettelagt motionsforløb. Deltagerne mødes én gang om ugen i 1½ time, hvor der er 1 times træning efterfulgt af 30 minutters socialt samvær. Træningen tilrettelægges af instruktøren, så deltagerne har mulighed for at få gode råd og vejledning af instruktøren, imens de motionerer.

Mødested:

- Sundhedscenter Tårnby, Kamillevej 4 1 TH, 2770 Kastrup eller
- Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3, 2300 København S.

Pris: 600 kr. for medlemmer, 750 kr. for ikke-medlemmer. Tilmelding nødvendig.

Læs mere på: [Hjerteforeningens hjemmeside](#)

---

## Træningsinspiration hos sygdoms- og patientforeninger

Der findes mange forskellige sygdoms- og patientforeninger, som er eksperter i lige den sygdom de beskæftiger sig med. Ofte tilbyder de råd og vejledning og har også ofte inspiration til træning.



Det kunne eksempelvis være:

- Lungeforeningen. Læs mere på: [Lungeforeningen.dk](http://Lungeforeningen.dk)
  - Diabetesforeningen. Læs mere på: [diabetes.dk](http://diabetes.dk)
  - Kræftens Bekæmpelse. Læs mere på: [cancer.dk](http://cancer.dk)
  - Gigtforeningen. Læs mere på: [gigtforeningen.dk](http://gigtforeningen.dk)
  - Scleroseforeningen. Læs mere på: [scleroseforeningen.dk](http://scleroseforeningen.dk)
  - Danske Handicaporganisationer: Læs mere på: [handicap.dk](http://handicap.dk)
- 

## Hensyntagende undervisning i Fysiq

- Træning for KOL-ramte
- Træning for diabetikere
- Reformer Pilates for ældre
- Træning for sklerose-ramte
- Knætræning niveau 1 eller 2
- Parkinson
- Hjertetræning
- Hofte, knæ og ankeltræning
- Ryg træning niveau 1 og 2
- GLA:D
- Skuldertræning
- Neuro og balancetræning
- TRX træning til alle typer patienter
- Neurologisk Reformer træning for mænd
- Neurologisk træning og styrke
- Terapeutisk yoga
- Restorativ yoga
- Parkinson ballroom fitness
- Sklerose – løbehold
- Efterfødselshold

Tal med din nærmeste Fysiq for yderligere oplysninger om holdene og deltagelse.

Se mere på: [Fysiqs hjemmeside](#)

---



SUNDHEDSCENTER TÅRNBY  
KAMILLEVEJ 4 1.TH  
2770 KASTRUP

TEL. 3247 0070  
SC.SF@TAARNBY.DK  
[Tårnbys hjemmeside](#)

 [facebook.com/SundhedsCenterTaarnby](https://facebook.com/SundhedsCenterTaarnby)