

Motion 	Badminton Hvornår: Alle uger Mandag kl. 10:00-12:00 Onsdag kl. 10:30-12:30 Torsdag kl. 08:00-10:00 Fredag kl. 10:00-12:00 Mødested: Alle hold spiller i Lyngby Idrætsby Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Anders Jensen, 26 25 20 68, andersjytte@privat.dk
Beskrivelse	For lettere øvede og øvede. Det er pt. ikke muligt at optage nye spillere, men er du interesseret kan du blive skrevet på en venteliste.

Motion 	Bordtennis Hvornår: Alle uger Mandag kl. 10:00 - 15:00 Tirsdag kl. 13:00 - 16:00 Torsdag kl. 13:00 - 16:00 Lørdag kl. 10:00 - 13:00 Mødested: Mødested: Lyngby Idrætsby Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Første fremmøde aftales med kontaktperson: Søren Bak, 29 13 50 75, spbak2@hotmail.com , Gert Birkesø 61 27 37 90, gertb2908@gmail.com og Karen kleinstrup, 53 76 77 13, karen.kleinstrup@gmail.com
Beskrivelse	Motionsbordtennis på mange niveauer, dog ikke begynderniveau. Ønsker du at træne som begynder henviser vi til bat60.dk Der spilles oftest double, fordi der er mange medlemmer om få borde. Man medbringer selv bat og træningssko, der kun må benyttes indendørs. Første fremmøde aftales med en af kontaktpersonerne.

Motion 	Cykeldrenge - Virum Hvornår: Alle uger Tirsdag kl. 10:00 - 12:00 Mødested: Virum Station Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Niels Trier, 20 30 46 83.
Beskrivelse	Vi kører 45 - 50 km. Hvis frostvejr vandrer vi. God motion i det grønne område under overholdelse af sundhedsmyndighedernes regler. Husk cykelhjelme.

Motion 	Cykelpiger - Lyngby Hvornår: Alle uger Mandag kl. 09:00 - 12:00 Mødested: På hjørnet af Klampenborgvej og Firskovvej Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Vibeke Falkenstjerne, 28 60 52 53, falkenstjerne@email.dk
Beskrivelse	Vi cykler ikke i vinterhalvåret, men går i stedet en tur. En gang imellem tager vi på en forlænget tur, hvor vi tager toget og cykler i andre områder. Når cykelhjelm er taget på og vejene venter, så er det skønt at trampe i pedalerne. Vi er op til 12 personer, der cykler 1 - 2 timer rundt i området hver mandag formiddag.

Motion 	Cykelpiger Virum Hvornår: Alle uger Mandag kl. 10:00 - 12:00 Mødested: Mødested: P-pladsen ved Sorgenfri Kirke Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Vibeke Bille, 21 73 74 51, mail: vibekebille@live.dk
Beskrivelse	Vi cykler hele året dog ikke i vintermånederne, hvor vi i stedet går en rask tur. Udstyr/påklædning: Cykelhjelm anbefales. Frisk luft og god motion i godt selskab. Turene foregår i lokalområdet. Bliver vi mere end 10 personer deler vi os i passende grupper med forskellige ruter.

Motion 	Gymnastik Lundtofte Hvornår: Alle uger Torsdag kl. 09.30 - 10:35 Mødested: Lundtofte Hallen, Ravnholmvej 11, 2800 Lyngby Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Ole Thomsen, gymnastiklundtofte@gmail.com
Beskrivelse	Motionsgymnastik i Lundtoftehallen fra september til april. God alsidig og motiverende træning. Vi er 4 tilknyttede instruktører. Medbring håndvægte, elastikker og evt. måtte til gulvøvelser.

Motion 	Gymnastik Lyngby Hvornår: Alle uger Mandag kl. 09:30 - 10:35 Mødested: Lyngby Stadionhal Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Janni de Linde, delinde.jdl@gmail.com
Beskrivelse	Motionsgymnastik med vægte og elastik. Medbring eventuelt gulvmåtte. En god og dejlig træning mandag formiddag.

Motion 	Gåture - Gå med ud at gå... Hvornår: Alle uger Tirsdag kl. 10:00 - 12:00 Onsdag kl. 10:00 - 12:00 Torsdag kl. 10:00 - 12:00 Mødested: Se beskrivelsen nedenfor Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Ingen tilmelding til turleder. Kom med - mød bare op.
Beskrivelse	Så er efteråret ved at være forbi, og vinteren snart over os. Men vi skal ud at gå; frisk luft og motion skader ingen. Kom med, nyd naturen, få pulsen op og få en snak med andre. Vi går halvanden til to timer, og såfremt det er muligt i to hold. Det ene, motionisterne, er for dem, der ønsker at gå hurtigt, det andet, moderaterne, er for dem, der tager det lidt mere roligt. Der er ingen tilmelding. Sæt et kryds i kalenderen og mød op, men uden hund. Er du syg eller utilpas, så bliv hjemme. Tirsdag 11., torsdag 13. og onsdag 19. november kl. 10 Eskemose Skov/Jægerhytten/Ravnsnæsset/Skolestien Mødested: P-plads på Åsebakken/Høsterkøbvej ved Ravnsnæsvej Bus 197 fra Birkerød Station kl. 09:23 til Magleås Kursuscenter. Tirsdag 25., torsdag 27. november og onsdag 3. december kl. 10 Geels Skov/Søllerød Sø Mødested: Virum Station Bus 190 fra Lyngby eller Holte Station, eller S-tog. Tirsdag 9., torsdag 11. og onsdag 17. december kl. 10 Vesthusporten/Novonesis/Fortunfortet/Dyrehaven Mødested: Hjortekærporten Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Hjortekærvej. Tirsdag 23. og onsdag den 31. december kl. 10 Bagsværd Sø rundt. Mødested: P-plads Sophienholm Bus 191 fra Lyngby Station eller Sorgenfri Station til stoppested Sophienholm. Tirsdag 6., torsdag 8. og onsdag 14. januar kl. 10 Rude Skov vest Mødested: P-plads ved Holtehallerne

	Bus 334 og 385 fra Holte Station til Holtehallerne eller 354 fra Holte Station til Rudesøvej. Tirsdag 20., torsdag 22. og onsdag 28. januar kl. 10 Søllerød Kirkeskov/Holte ridehus/Søllerød Kirkesti Mødested: P-plads ved Øverødvej/naturstien. 200 m fra stoppestedet Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten (Havartigården). Tirsdag 3., torsdag 5. og onsdag 11. februar kl. 10 Ermelunden/Kongekilden/Garderhøjfortet/Dyrehaven Mødested: P-plads v/Fortunlågen Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Ermelundsvej. NB: CHECK EVT. SELV BUSLINIER OG TIDER.
--	--

Motion	Gåture - Småture
	Hvornår: Alle uger Onsdag kl. 10:00 - 11:00 Torsdag kl. 10:00 - 11:00 Mødested: Se beskrivelsen nedenfor Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Ingen tilmelding til turleder. Kom med - mød bare op.
Beskrivelse	Efter en lun sommer kom efteråret og nu vinteren med korte, kolde dage, men de bliver igen længere og lysere, samtidig med at et nyt år begynder. Kom med ud og nyd de lyse timer i moderat tempo. Vi går godt og vel en times tid i hyggeligt samvær med ligesindede. Der er ingen tilmelding. Sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med. Føler du dig syg eller sløj, så bliv hjemme. Torsdag 6. og onsdag 12. november kl. 10 Sorgenfri Slotshave/Norske Skov/Søpromenaden Mødested: Områdecener Møllebo, Lyngby Hovedgade 1 Bus 184 eller 194 fra Lyngby Station til stoppested Lyngby Mølle. Torsdag 20. og onsdag 26. november kl. 10 Gentofte Sø/Brobæk Mose Mødested: P-plads over for Gentofte Kirke Bus 179 fra Lyngby Station til stoppested Kirketorvet eller S-tog til Gentofte. Torsdag 4. og onsdag 10. december kl. 10 Mølleåen/Brede Indelukke/Ørholm Mødested: P-plads ved Nationalmuseet, Brede station Bus 182 evt. 183 fra Lyngby Station til Brede Torv eller Nærumbanen. Torsdag 18. december kl. 10 Vintappersøen/Mariebjerg Kirkegård Mødested: P-plads ved Kapellet. Indkørsel fra Nybrovej Bus 184 fra Lyngby Station til stoppested Mariebjerg. Onsdag 7. januar kl. 10 Store Kalv/Chr. Winthers Sti/Frederikslund Skov Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden Bus 190 fra Lyngby Station eller S-tog til Holte. Torsdag 15. og onsdag 21. januar kl. 10 Sorgenfri Slotshave/Fuglevad Mødested: Områdecener Møllebo, Lyngby Hovedgade 1

	Bus 184 eller 194 fra Lyngby Station til stoppested Lyngby Mølle. Torsdag 29. januar og onsdag 4. februar kl. 10 Kobroen/Prinsessestien/Klopstocks Eg/Nybro Mødested: P-plads ved Sophienholm Bus 191 fra Lyngby Station eller fra Sorgenfri Station til Sophienholm.
--	--

Motion	Gåture - Ud i det blå... og grønne... Hvornår: Se beskrivelsen nedenfor Mødested: Vi mødes foran Holte Station, skovsiden. Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Læs herunder, hvordan du kommer med:
Beskrivelse	Disse ture er for dem, som har lyst til at sætte det meste af en dag af til at komme ud at vandre. Nye deltagere er også meget velkomne, men det anbefales i forvejen at afprøve kondien på de almindelige to-timers ture. Der er op til tre pauser undervejs. Varm kaffe/te og en madpakke er et must til fortæring i løbet af dagen. Husk også et siddeunderlag. Fornuftigt tøj og fodbeklædning er en selvfølge. Vi benytter os normalt af offentlige transportmidler, så husk rejse- og/eller mimrekort. Vi mødes foran Holte Station, skovsiden, kl. 10, Tirsdag 18. november 2025 Vi tilstræber at være hjemme igen i Holte før kl. 18. Derefter holder de lange ture vinterpause indtil marts 2026

Motion	Kegler Hvornår: Alle uger Onsdag kl. 09:00 - 12:00 Fredag kl. 09:00 - 12:00 Fra september til udgangen af april. Mødested: Lyngby Idrætsby Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Onsdagshold: Inge Schou Pedersen, 26 79 80 76, ingeschou.pedersen@gmail.com Fredagsholdet: Jens Petersen, 26 27 23 62, p_petersen@mail.dk
Beskrivelse	Det er spændende og hyggeligt at spille kegler i timevis blandt medlemmerne af Ældre Sagen.

Motion	Krolf
	Hvornår: Alle uger Onsdag kl. 09:30 - 12:00 Torsdag kl. 09:30 - 12:00 Spilles i perioden maj til september Mødested: Lyngby Idrætsby, store plæne ud mod Sorgenfrigårdsvej Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Mogens Mattsson 50 40 79 58, mogens-mattsson@hotmail.com
Beskrivelse	Krolf er en krydsning - i vore dage nærmere en gensplejsning - af kroket og Golf. Krolf - halvt kroket, halvt golf, helt sjovt. Udstyret er fra kroket - princippet med at kuglen skal i hul med færrest mulige slag er fra golf. Buerne er væk og i stedet er der lavet huller i plænen. Det er sjovt kom og vær med. Vi overholder naturligvis sundhedsmyndighedernes regler om afstand mellem spillerne og sørger for afspritning af spilleudstyret.

Motion	Petanque
	Hvornår: Alle uger Mandag kl. 10:00 - 12:00 Tirsdag kl. 10:00 - 12:00 Onsdag kl. 10:00 - 12:00 Torsdag kl. 10:00 - 12:00 Petanque spilles fra maj til september. Mødested: Haven Rustenborgvej 1C Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Bjarne Petersen 53 56 63 10, bjarne.fuglevadsvej40@gmail.com
Beskrivelse	Vi spiller 4 dage om ugen - kom blot, og hvis du ikke har petanque-kugler, så har vi nogen, du kan låne. Vi glæder os til at se både nye - og gamle ansigter. BEMÆRK: Der er lukket for tilmelding på tirsdags holdet

Motion	Selvtræning
	Hvornår: Alle uger Mandag kl. 16:00 - 19:00 Onsdag kl. 16:00 - 19:00 Torsdag kl. 07:45 - 08:45 Primo september til medio maj. Ovennævnte tider er på TRC (Møllebo). I Lyngby Idrætsby mandag til torsdag i dagtimerne. Mødested: TRC (Møllebo) Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Lyngby og Lyngby Idrætsby Lundtoftevej 53A 2800 Kgs Lyngby Pris og for hvem:

	Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Interesserede kan henvende sig til Jannie Basse, selvtraening@ltk.dk, tlf. 20 18 05 86 kl. 9-10
Beskrivelse	Selvtræning er tilbud om træning én time ugentlig for selvhjulpne indskrevne motionister. Det er ikke muligt at gå på flere hold. Træningstøj anbefales, og der skal benyttes indendørs træningssko. Medbring gerne en flaske med vand. Hænder afsprittes inden start på timen, og hvert træningsredskab skal sprittes af, hver gang en motionist har benyttet det. Indskrevne motionister forventes at have et stabilt fremmøde. Ved gentagne udeblivelser kan motionisten blive frmeldt holdet. På hvert hold er der frivillige instruktører, som er der af interesse. Instruktørerne har gennemgået et par dages uddannelse gennem Ældre Sagen.

Motion	Seniordans
	Hvornår: Alle uger Fredag kl. 12:00 - 14:00 Mødested: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2 Pris og for hvem: Der må påregnes et honorar til instruktøren - kun for medlemmer Kontaktperson: Lise Klint tlf. 22 80 45 33
Beskrivelse	Det er dejligt at få rørt benene til god musik. 2 timers dans om fredagen i LKI klubhus, Carlshøjvej 2. Vi starter efterårssæsonen 2025 fredag den 12. september og slutter 12. december. De første par gange er prøvetimer. Dans giver motion til hjerne, hjerte og humør. Seniordans er for alle, og vi danser til dejlig musik. Kom med eller uden en partner. Der er ingen bænkevarmere i Seniordansen, så kom og vær med!

Motion	Stavgang fra Fuglevad
	Hvornår: Alle uger Tirsdag kl. 10:00 - 11:00 Mødested: Møllehuset ved Fuglevad Station Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Ida Wilhelm Hansen, tlf. 28 49 91 71
Beskrivelse	Stavgang er sund motion. Til stavgang bedes du medbringe egne stave, og du skal være godt gående. Vi skal alle holde behørig afstand og er vi mere end 10 personer, deler vi holdet op, så det ene går den ene vej og det andet den anden. På forhånd ved vi ikke hvor vi går hen, men der er jo mange muligheder. Turene afhænger af vejret, vindretningen og hvor vi i øvrigt har lyst til at gå hen den dag.

	Vi går en times tid. Vi går ikke i skoleferier. Der er også stavgang om torsdagen - se Stavgang fra Virum.
--	---

Motion	Stavgang fra Virum Hvornår: Alle uger Torsdag kl. 10:00 - 11:30 Mødested: Vi mødes på p-pladsen ved Virum Station. Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Ole Flyger, tlf. 20 36 17 07.
Beskrivelse	Til stavgang bedes i medbringe egne stave. Deltagerne skal være godt gående. Vi holder behørig afstand og er maksimalt 10 personer under turen. Vi går ikke i skoleferier. Der er også stavgang om tirsdagen - se Stavgang fra Fuglevad.

Motion	Stolegymnastik Hvornår: Alle uger Fredag kl. 10:00 - 11:00 Mødested: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2 Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Karin Danielsen, fredag kl. 8-9 på telefon 61 66 92 69
Beskrivelse	Træn dig glad med stolegymnastik Gymnastikken kommer hele vejen rundt, du får trænet din kondition, muskelstyrke, bevægelighed og balance.

Motion	Udendørs motion for herrer Hvornår: Alle uger Tirsdag kl. 10:00 - 11:00 Alle uger ekskl. helligdage Mødested: Nationalmuseet i Brede - i parken ved det kinesiske lysthus Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer Kontaktperson: Kontaktperson: Ole Thomsen - tlf. 29 88 33 88
Beskrivelse	Vi laver gymnastik og forskellige øvelser, hvor vi bruger det, vi finder i naturen: bakker, træstammer, bænke, træer, stubbe, sten, pinde m.m. Vi løber let og får pulsen op, mens éns kondition bliver bedre. Varighed 1 time, derefter kort 3. halvleg. Det er p.t. venteliste!