

<p>Motion</p> 	<p>Badminton</p> <p>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</p> <p>Mødested: Alle hold spiller i Lyngby Idrætsby</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Anders Jensen, 26 25 20 68, andersjytte@privat.dk</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p>

<p>Motion</p> 	<p>Bordtennis</p> <p>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 - 12:30</p> <p>Mødested: Mødested: Lyngby Idrætsby</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>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</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p>


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

<p>Motion</p> 	<p>Cykelpiger - Lyngby Hvornår: Alle uger Mandag kl. 09:00 - 12:00</p> <p>Mødested: På hjørnet af Klampenborgvej og Firskovvej</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Vibeke Falkenstjerne, 28 60 52 53, falkenstjerne@email.dk</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p>

<p>Motion</p> 	<p>Cykelpiger Virum Hvornår: Alle uger Mandag kl. 10:00 - 12:00</p> <p>Mødested: Mødested: P-pladsen ved Sorgenfri Kirke</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Vibeke Bille, 21 73 74 51, mail: vibekebille@live.dk</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p>

<p>Motion</p> 	<p>Gymnastik Lundtofte Hvornår: Alle uger Torsdag kl. 09.30 - 10:35</p> <p>Mødested: Lundtofte Hallen, Ravnholmvej 11, 2800 Lyngby</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Ole Thomsen, gymnastiklundtofte@gmail.com</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p>


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

<p>Motion</p> 	<p>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</p> <p>Mødested: Se beskrivelsen nedenfor</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Ingen tilmelding til turleder. Kom med - mød bare op.</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>Gå med ud at gå ... Så har vi lige passeret Kyndelmisse, der blandt andet markerer, at halvdelen af vinteren er gået. Men vi skal stadig 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.</p> <p>Tirsdag 3., torsdag 5. og onsdag 11. februar kl. 10 Ermelunden/Kongekilden/Garderhøjfortet/Ermelundsstien Mødested: P-plads ved Fortunlågen.</p> <p>Tirsdag 17., torsdag 19. og onsdag den 25. februar kl. 10 Vaserne/Furesøstien/Turistvej/Chr. Winthers Sti Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden.</p> <p>Tirsdag 3., torsdag 5. og onsdag 11. marts kl. 10 Jægersborg Dyrehave/Tøjrlags Vildshus/Præstesletten/Fuglesangssøen Mødested: P-plads ved Fortunlågen.</p> <p>Tirsdag 17., torsdag den 19. og onsdag den 25. marts kl. 10 Frederiksdal/Kobberholm/St. Hulsø/Hjortholm/Sophienholm Mødested: P-plads ved Den gamle Have, Frederiksdal.</p> <p>Tirsdag 31. marts og onsdag den 8. april kl. 10 Rude Skov øst Mødested: P-plads ved Holtehallerne.</p> <p>Tirsdag 14., torsdag 16. og onsdag 22. april kl. 10 Trørød Skov/Maglemosen</p>

	<p>Mødested: P-plads ved Brugsen, Trørød Torv.</p> <p>Tirsdag 28., torsdag 30 april og onsdag 6. maj kl. 10 Femsølyng/Åsebakken/Rude Skov</p> <p>Mødested: P-plads på Åsebakken, Høsterkøbvej ved Ravsnæsvej.</p> <p>NB: CHECK SELV BUSLINJER OG TIDER!</p>
--	---

Motion	<p>Gåture - Småture</p> <p>Hvornår: Alle uger Onsdag kl. 10:00 - 11:00 Torsdag kl. 10:00 - 11:00</p> <p>Mødested: Se beskrivelsen nedenfor</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Ingen tilmelding til turleder. Kom med - mød bare op.</p>
Beskrivelse	<p>Småture</p> <p>Vinteren er stadig over os med kolde dage, men de bliver heldigvis længere og lysere. 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.</p> <p>Torsdag 12. og onsdag 18. februar kl. 10 Kollelev Mose/Geels Skov Mødested: Virum Station.</p> <p>Torsdag 26. februar og onsdag 4. marts kl. 10 Nybrogård/Radiomarken/Lyngby Sø Mødested: P-plads bag Tyrolerhuset</p> <p>Torsdag 12. og onsdag 18. marts kl. 10 Kikhanerenden/Nærum Gadekær Mødested: Nærum Station.</p> <p>Torsdag 26. marts og onsdag den 1. april kl. 10 Søllerød Kirkeskov Mødested: P-plads v/Øverødvej/Naturstien - 200 m frem fra stoppestedet.</p> <p>Torsdag 9., og onsdag 15. april kl. 10 Jægersborg Dyrehave/Stampeskov Mødested: P-plads Hjortekærlågen.</p> <p>Torsdag 23. og onsdag 29. april kl. 10 Frederiksdal Storskov Mødested: P-plads ved Den gamle Have.</p> <p>Torsdag 7., og onsdag 13. maj kl. 10 Jægersborg Dyrehave/Cottageparken Mødested: Den røde Låge, Klampenborg Port.</p> <p>Check selv buslinjer og tider.</p>



<p>Motion</p> 	<p>Gåture - Ud i det blå... og grønne...</p> <p>Hvornår: Se beskrivelsen nedenfor</p> <p>Mødested: Vi mødes foran Holte Station, skovsiden.</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Læs herunder, hvordan du kommer med:</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>Ud i det blå... og grønne...</p> <p>Disse ture er for dem, som har lyst til at sætte det meste af en dag af til at komme ud at vandre.</p> <p>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.</p> <p>Husk også et siddeunderlag. Fornuftigt tøj og fodbeklædning er en selvfølge. Vi benytter os normalt af offentlige transportmidler, så husk rejse- og/eller mimrekort.</p> <p>Vi mødes foran Holte Station, skovsiden 10. marts, 7. april og 5. maj 2026 Mødetiderne meddeles, når turene er planlagt</p> <p>Vi tilstræber at være hjemme igen i Holte før kl. 18.</p>

<p>Motion</p> 	<p>Kegler</p> <p>Hvornår: Alle uger Onsdag kl. 09:00 - 12:00 Fredag kl. 09:00 - 12:00 Fra september til udgangen af april.</p> <p>Mødested: Lyngby Idrætsby</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Onsdagshold: Arne Fogt, 60 73 45 40, arnefugt@hotmail.com Fredagsholdet: Jens Petersen, 26 27 23 62, p_petersen@mail.dk</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>Det er spændende og hyggeligt at spille kegler i timevis blandt medlemmerne af Ældre Sagen.</p>

<p>Motion</p> 	<p>Krolf</p> <p>Hvornår: Alle uger Onsdag kl. 09:30 - 12:00 Spilles i perioden maj til september</p> <p>Mødested: Lyngby Idrætsby, store plæne ud mod Sorgenfrigårdsvej</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Susanne Lindegaard 30 25 98 69</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p>


<p>Motion</p> 	<p>Petanque</p> <p>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 ultimo april til slut september.</p> <p>Mødested: Haven Rustenborgvej 1C</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Bjarne Petersen 53 56 63 10, bjarne.fuglevadsvej40@gmail.com</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p> <p>BEMÆRK: Der er lukket for tilmelding på tirsdags holdet</p>

<p>Motion</p> 	<p>Selvtræning</p> <p>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.</p> <p>Mødested: TRC (Møllebo) Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Lyngby og Lyngby Idrætsby Lundtoftevej 53A 2800 Kgs Lyngby</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p>
--	--

	<p>Kontaktperson: Interesserede kan henvende sig til Jannie Basse, selvtraening@ltk.dk, tlf. 20 18 05 86 kl. 9-10</p>
Beskrivelse	<p>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.</p>

Motion	Seniordans
	<p>Hvornår: Alle uger Fredag kl. 12:00 - 14:00</p> <p>Mødested: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2</p> <p>Pris og for hvem: Der må påregnes et honorar til instruktøren - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Lise Klint tlf. 22 80 45 33</p>
Beskrivelse	<p>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!</p>

Motion	Stavgang fra Fuglevad
	<p>Hvornår: Alle uger Tirsdag kl. 10:00 - 11:00</p> <p>Mødested: Møllehuset ved Fuglevad Station</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Ida Wilhelm Hansen, tlf. 28 49 91 71</p>
Beskrivelse	<p>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 ellers 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.</p>

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

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

<p>Motion</p> 	<p>Udendørs motion for herrer Hvornår: Alle uger Tirsdag kl. 10:00 - 11:00 Alle uger ekskl. helligdage</p> <p>Mødested: Nationalmuseet i Brede - i parken ved det kinesiske lysthus</p> <p>Pris og for hvem: Gratis - kun for medlemmer</p> <p>Kontaktperson: Kontaktperson: Ole Thomsen - tlf. 29 88 33 88</p>
<p>Beskrivelse</p>	<p>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.</p> <p>Det er p.t. venteliste!</p>