



**I denne folder præsenterer vi
holdene og de relevante
praktiske oplysninger**

AKTIV i AFTENSKOLE

Sammen med Tønder Kommune har de aftenskoler i kommunen, der har ønsket at være med, udviklet en række hensyntagende bevægelseshold til borgere, der ønsker at arbejde aktivt med deres sundhed.



**TØNDER
KOMMUNE**

TØNDER

SENIORSTÆRK med hensyntagen (indendørs)

Beskrivelse:

Seniorstærk er et hensyntagende motionshold, hvor hele kroppen arbejdes igennem ved et miks af blide yogaøvelser, moderate styrkeøvelser med diverse træningsredskaber samt afspænding til sidst. Fokus er på en stærk krop, som kan bære dig gennem alderdommen, samtidig med at du styrker koordination og balance, så du minimerer risikoen for aldersbetingede sygdomme og faldulykker.

Underviser: Anett Lotus Berthelsen, uddannet lærer og yogaunderviser, og derudover en habil vandrør – og strikker. Anett (58 år) har mange års erfaring med hensyntagende undervisning for bl.a. stressramte, hjerte- og kræftpatienter.

Sted: Tønder: Leos Plejecenter

Antal gange og varighed: 8 tirsdag eftermiddage kl. 14.00-16.00.

1. hold: 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9 – 6/10, 13/10

2. hold: 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12

Pris: 8 gange: kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: LOF Syd

www.lof.dk/syd - tlf: 25 73 42 10 – e-mail: syd@lof.dk



AKTIV med hensyntagen (naturhold)

Beskrivelse:

Ugentlig gåtur i naturen (max 2 km pr. gang) med hensyntagende øvelser undervejs. Øvelserne kan være stående yogaøvelser, sange fra højskolesangbogen (godt for lungerne) og lette styrkeøvelser med egen kropsvægt. Et vaskeægte hattrick af frisk luft, motion & socialt samvær – godt for kredsløb, organer, humør, stabilt blodsukker m.m. Alle er velkomne.

Underviser: Anett Lotus Berthelsen, uddannet lærer og yogaunderviser, og derudover en habil vandrer – og strikker. Anett (58 år) har mange års erfaring med hensyntagende undervisning for bl.a. stressramte, hjerte- og kræftpatienter.

Sted: Tønder: Leos Plejecenter

Antal gange og varighed: 8 tirsdag formiddage kl. 10.30-12.30.

1. hold: 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9 – 6/10, 13/10

2. hold: 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12

Pris: 8 gange: kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: LOF Syd

www.lof.dk/syd - tlf: 25 73 42 10 – e-mail: syd@lof.dk

TØNDER

Styrke og bevægelse for mænd (yoga)

Beskrivelse:

På holdet arbejder vi med enkle øvelser, der kombinerer bevægelse, vejrtrækning og afspænding. Træningen hjælper med at styrke kroppen, forbedre smidigheden og skabe mere balance og velvære i hverdagen.

Øvelserne tilpasses den enkelte deltager, så alle kan være med – også hvis kroppen føles stiv eller udfordret. Her handler det ikke om præstation, men om at få det godt i kroppen og finde glæden ved bevægelse.

Underviser: Yogainstruktør

Sted: Tønder Medborgerhus, 6270 Tønder: torsdage kl. 11.15 – 12.15

Antal gange og varighed: 8 mødegange – 60 min.

Hold 1: uge 34-41; Hold 2: uge 43-50.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: FOF Sydjylland

www.fofsydjylland.dk - mail: info@fofsydjylland.dk - tlf. 7930 8580



Bevægelse i varmtvandsbassin

Beskrivelse:

Varmtvandstræning er et skånsomt motionshold for dig, der oplever smerter, stivhed eller begrænsninger i kroppen. Kurset er velegnet, uanset om du lever med gig, ryg- eller nakkeproblemer, udskiftede led eller andre fysiske udfordringer. Det varme vand gør kroppen lettere og giver mulighed for at bevæge sig mere frit og uden unødigt belastning. Øvelserne er målrettet styrke, balance og bevægelighed og tilpasses, så du trygt kan deltage i dit eget tempo.

Underviser: Fysioterapeut

Sted: Tønder Svømmehal, Sønderlandevej 4, 6270 Tønder

Antal gange og varighed: 8 mødegange – 45 min.

Mandage kl. 9.00-9.45 Hold 1: uge 34-41 ; Hold 2: uge 43-50

Torsdage kl. 9.00-9.45 Hold 1: uge 33-41 (minus uge 37) Hold 2: uge 43-50

Pris: Kr. 665,-

Tilmelding via hjemmeside: FOF Sydjylland:

www.fofsydjylland.dk - mail: info@fofsydjylland.dk - tlf. 7930 8580

HØJER

Glad Bevægelse

Beskrivelse:

Vi arbejder med rytmiske øvelser til god musik, hvor fokus er på at styrke kroppen og gøre hverdagsbevægelser lettere. Træningen hjælper med at forbedre balance, koordination og styrke samt styrke de muskler, der støtter og stabiliserer kroppen. Øvelserne tilpasses den enkelte deltager, så alle kan være med – uanset erfaring eller fysisk niveau.

Underviser: Maren Eriksen, Gymnastikinstruktør gennem en menneskealder og pædagogisk uddannet.

Sted: Digegården, Nørrevej 43, 6280 Højer

Antal gange og varighed: 8 mødegange - 60 min.

Hold 1: uge 34-41 Højer torsdage kl. 9-10

Hold 2: uge 43-50 Højer torsdage kl. 9-10

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: FOF Sydjylland

www.fofsydjylland.dk - mail: info@fofsydjylland.dk - tlf. 7930 8580



BREDEBRO

Styrke og bevægelse for mænd (yoga)

Beskrivelse:

På holdet arbejder vi med enkle øvelser, der kombinerer bevægelse, vejtrækning og afspænding. Træningen hjælper med at styrke kroppen, forbedre smidigheden og skabe mere balance og velvære i hverdagen.

Øvelserne tilpasses den enkelte deltager, så alle kan være med – også hvis kroppen føles stiv eller udfordret. Her handler det ikke om præstation, men om at få det godt i kroppen og finde glæden ved bevægelse.

Underviser: Yogainstruktør

Sted: Bredebro Idrætscenter, 6261 Bredebro: torsdage kl. 9.30 – 10.30

Antal gange og varighed: 8 mødegange – 60 min.

Hold 1: uge 34-41; Hold 2: uge 43-50.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: FOF Sydjylland

www.fofsydjylland.dk - mail: info@fofsydjylland.dk - tlf. 7930 8580



Blid træning

Beskrivelse:

For dig der ønsker en dybere kontakt til både krop og sind. Træningen er stille, meditativ og nærværende. Gennem lange rolige stræk arbejder vi med kroppens bindevæv, led og sener, så spændinger slipper og kroppen gradvist giver efter. Samtidig beroliger vi nervesystemet og skaber plads til mental afspænding og indre ro.

Giver færre smerter, bedre søvn og fordøjelse, lavere stressniveau og øget energi og overskud.

Underviser: Lena Kammeyer, Yin Yoga instruktør, Nada udøver, Børne Yoga Instruktør, BabyTummel Instruktør

Sted: Bredebro Camping & Idrætscenter

Antal gange og varighed: 8 mødegange - 60 min. Tirsdage kl. 13-14.
Første forløb begynder den 18/8, andet forløb begynder den 13/10-26.

Pris: kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: AOF Region Syddanmark & Bornholm
www.aof.dk - mail: aftenskole@aofsyddjylland.dk - tlf. 70202377

LØGUMKLOSTER

Flow, ro og forbrænding

Beskrivelse:

Mere energi i kroppen og ro i hovedet? Her får du det bedste fra yoga, pilates og taichi samlet i én træning. Der arbejdes med rolige bevægelser, der styrker musklerne, forbedre din smidighed og skaber balance i kroppen. Du vil mærke, at kroppen bliver stærkere, pulsen kommer op, og spændinger forsvinder – uden at det føles hårdt eller pressende.

Underviser: Sanni Høier, Master i psykologisk Coaching, Nirvana Breathing instruktør, Mindfulness i Naturen, Kostvejleder, Personlig træner, Mindfulness Instruktør mm.

Sted: Klosterhallen, Løgumkloster

Antal gange og varighed: 8 mødegange – 60 min. Onsdage kl. 10-11.
Første forløb begynder den 19/8-26, andet forløb begynder den 14/10-26.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: AOF Region Syddanmark & Bornholm
www.aof.dk - mail: aftenskole@aofsyddjylland.dk - tlf. 70202377



Blid træning

Beskrivelse:

For dig der ønsker en dybere kontakt til både krop og sind. Træningen er stille, mediativ og nærværende. Gennem lange rolige stræk arbejder vi med kroppens bindevæv, led og sener, så spændinger slipper og kroppen gradvist giver efter. Samtidig beroliger vi nervesystemet og skaber plads til mental afspænding og indre ro. Giver færre smerter, bedre søvn og fordøjelse, lavere stressniveau og øget energi og overskud.

Underviser: Sanni Høier, Master i psykologisk Coaching, Nirvana Breathing instruktør, Mindfulness i Naturen, Kostvejleder, Personlig træner, Mindfulness Instruktør mm.

Sted: Klosterhallen, Løgumkloster

Antal gange og varighed: 8 mødegange - 60 min. Onsdage kl. 11-12.
Første forløb begynder den 19/8-26, andet forløb begynder den 14/10-26.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: AOF Region Syddanmark & Bornholm
www.aof.dk - mail: aftenskole@aofsyddjylland.dk - tlf. 70202377

SKÆRBÆK

Glad Bevægelse

Beskrivelse:

Vi arbejder med rytmiske øvelser til god musik, hvor fokus er på at styrke kroppen og gøre hverdagsbevægelser lettere. Træningen hjælper med at forbedre balance, koordination og styrke samt styrke de muskler, der støtter og stabiliserer kroppen. Øvelserne tilpasses den enkelte deltager, så alle kan være med – uanset erfaring eller fysisk niveau.

Underviser: Maren Eriksen, Gymnastikinstruktør gennem en menneskealder og pædagogisk uddannet.

Sted: Skærbæk Centret, Storegade 46, 6780 Skærbæk

Antal gange og varighed: 8 mødegange - 60 min.

Hold 1: uge 34-41 torsdage 11-12

Hold 2: uge 43-50 torsdage 11-12

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: FOF Sydjylland

www.fofsydjylland.dk - mail: info@fofsydjylland.dk - tlf. 7930 8580



TOFTLUND

Flow, ro og forbrænding

Beskrivelse:

Mere energi i kroppen og ro i hovedet? Her får du det bedste fra yoga, pilates og taichi samlet i én træning. Der arbejdes med rolige bevægelser, der styrker musklerne, forbedre din smidighed og skaber balance i kroppen. Du vil mærke, at kroppen bliver stærkere, pulsen kommer op, og spændinger forsvinder – uden at det føles hårdt eller pressende.

Underviser: Sanni Høier, Master i psykologisk Coaching, Nirvana Breathing instruktør, Mindfulness i Naturen, Kostvejleder, Personlig træner, Mindfulness Instruktør mm.

Sted: Manufakturen, Toftlund

Antal gange og varighed: 8 mødegange - 60 min. Onsdage kl. 13-14.
Første forløb begynder den 19/8-26, andet forløb begynder den 14/10-26.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: AOF Region Syddanmark & Bornholm
www.aof.dk - mail: aftenskole@aofsyddjylland.dk - tlf. 70202377



Skovvandring

Beskrivelse:

2 timers vandring og socialt samvær. Gennem stilhed, nærvær og guidede øvelser træner vi evnen til at sanse med hele kroppen. Du guides gennem en række øvelser, hvor du aktiverer dine sanser, finder ro og fordybelse, og veksler mellem individuelle oplevelser og fælles refleksion.

Du skal kunne gå 1 km. for at deltage på dette hold

Underviser: Sanni Høier, Master i psykologisk Coaching, Nirvana Breathing instruktør, Mindfulness i Naturen, Kostvejleder, Personlig træner, Mindfulness Instruktør mm.

Sted: Toftlund Skov, parkeringsplads ved Idrætscenter

Antal gange og varighed: 8 mødegange. Mandage kl. 15-17.

Første forløb begynder den 17/8-26, andet forløb begynder den 12/10-26.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: AOF Region Syddanmark & Bornholm
www.aof.dk - mail: aftenskole@aofsyddjylland.dk - tlf. 70202377

TOFTLUND

Blid træning

Beskrivelse:

For dig der ønsker en dybere kontakt til både krop og sind. Træningen er stille, meditativ og nærværende. Gennem lange rolige stræk arbejder vi med kroppens bindevæv, led og sener, så spændinger slipper og kroppen gradvist giver efter.

Samtidig beroliger vi nervesystemet og skaber plads til mental afspænding og indre ro. Giver færre smerter, bedre søvn og fordøjelse, lavere stressniveau og øget energi og overskud.

Underviser: Sanni Høier, Master i psykologisk Coaching, Nirvana Breathing instruktør, Mindfulness i Naturen, Kostvejleder, Personlig træner, Mindfulness Instruktør mm.

Sted: Manufakturen i Toftlund

Antal gange og varighed: 8 mødegange - 60 min. Onsdage kl. 14-15.
Første forløb begynder den 19/8-26, andet forløb begynder den 14/10-26.

Pris: Kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: AOF Region Syddanmark & Bornholm
www.aof.dk - mail: aftenskole@aofsyddjylland.dk - tlf. 70202377



Rollator-træning (udendørs)

Beskrivelse:

Rollator-træning er for alle, der har en rollator, og som gerne vil inspireres til at holde kroppen bedst muligt i gang og vedlige. Rollatoren er et genialt hjælpemiddel, også til træning. Kom og lær hvordan du kan bruge din rollator til mere end "bare" en gangstøtte. Vi kommer til både at gå, stå og sidde (på rollatoren), og lave øvelser for både balancen og alle de store muskelgrupper. Gåturen er ca. 1 km.

Påklædning efter vejrforholdene. Ved dårligt vejr træner vi i foyeren i Manufakturen.

Underviser: Dorthe Brandborg Olsen er kiropraktor og en erfaren og dygtig underviser i træning og bevægelse – og rigtig 'god med mennesker'. Dorthe har tidligere undervist i Rollatortræning i Haderslev med stor succes, og glæder sig til nu at udbyde holdet i Toftlund.

Sted: Manufakturen i Toftlund

Antal gange og varighed: 8 mødegange. Fredag eftermiddage kl. 9.30-10.45.
21/8, 28/8, 4/9, 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10

Pris: 8 gange: kr. 450,-

Tilmelding via hjemmeside: LOF Syd
www.lof.dk/syd - tlf: 25 73 42 10 – e-mail: syd@lof.dk







LOF
Syd



VIDEN - UDVIKLING - SAMVÆR



Aftenskolen
Syddjylland



TØNDER
KOMMUNE