

## PROGRAM marts 2026: Løkken "Motion og fællesskab 60+"

Torsdag den 05.03.26 kl. 9:00-11:00 - uge 10

| Tid                                            | Aktivitet                      | Sted          | Igangsætter | Rekvisitter-Besked                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------------------------------|
| 9:00-09:05                                     | Velkomst og program gennemgang | Hallen        | Hanne       |                                       |
| 9:05-09:20                                     | Fælles opvarmning              | Hallen        | Hanne       | <i>Musikanlæg i hallen</i>            |
| 9:20 -10:30                                    | Aktiviteter i hallen           | Hallen        | Alle        | <i>Net, Ketcher, bolde</i>            |
| 9:20 -10:00                                    | Fitness Aktiviteter            | Motionscenter | Alle        | <i>Ingen instruktør</i>               |
| 10:30 -11:00                                   | Kaffe og brød                  | Cafeteriet    | Alle        | <i>LIC medlem gratis - 30 kr.</i>     |
| 11.00 -12:00                                   | Svømmehal                      | Hallen        |             | <i>LIC medlemskort - svømmebillet</i> |
| <i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i> |                                |               |             |                                       |

Torsdag den 12.03.26 kl. 9:00-11:00 - uge 11

| Tid                                            | Aktivitet                      | Sted          | Igangsætter     | Rekvisitter-Besked                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|---------------------------------------|
| 9:00-09:05                                     | Velkomst og program gennemgang | Hallen        | Hanne           |                                       |
| 9:05-09:20                                     | Fælles opvarmning              | Hallen        | Lone eller Maja | <i>Musikanlæg i hallen</i>            |
| 9:20 -10:30                                    | Aktiviteter i hallen           | Hallen        | Alle            | <i>Net, Ketcher, bolde</i>            |
| 09:20 - 10:30                                  | Fitness aktiviteter            | Motionscenter | Alle            | <i>Ingen instruktør</i>               |
| 10:30 -11:00                                   | Kaffe og brød                  | Cafeteriet    | Alle            | <i>LIC medlem gratis - 30 kr.</i>     |
| 11.00 -12:00                                   | Svømmehal                      | Svømmehal     |                 | <i>LIC medlemskort - svømmebillet</i> |
| <i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i> |                                |               |                 |                                       |

Torsdag den 19.03.26 kl. 9:00-11:00 - uge 12

|                    |                    |                     |                |                                  |
|--------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------------------------------|
| <b>08:00-10:30</b> | <b>Førstehjælp</b> | <b>Løkken Stuen</b> | <b>Torsten</b> | <b>50 kr. Tilmelding kræves.</b> |
|--------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------------------------------|

|                                                |                                |               |       |                                       |
|------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|-------|---------------------------------------|
| 9:00-09:05                                     | Velkomst og program gennemgang | Hallen        | Hanne |                                       |
| 9:05-09:20                                     | Fælles opvarmning              | Hallen        | Hanne | <i>Musikanlæg i hallen</i>            |
| 9:20 -10:30                                    | Aktiviteter i hallen           | Hallen        | Alle  | <i>Net, Ketcher, bolde</i>            |
| 9:20 -10:00                                    | Fitness Aktiviteter            | Motionscenter | Alle  | <i>Ingen instruktør</i>               |
| 10:30 -11:00                                   | Kaffe og brød                  | Cafeteriet    | Alle  | <i>LIC medlem gratis - 30 kr.</i>     |
| 11.00 -12:00                                   | Svømmehal                      | Hallen        |       | <i>LIC medlemskort - svømmebillet</i> |
| <i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i> |                                |               |       |                                       |

Torsdag den 26.03.26 kl. 9:00-11:00 - uge 13

| Tid                                            | Aktivitet                      | Sted          | Igangsætter  | Rekvisitter-Besked                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------------------|
| 9:00-09:05                                     | Velkomst og program gennemgang | Hallen        | Hanne        |                                       |
| 9:05-09:20                                     | Fælles opvarmning              | Hallen        | Hanne        | <i>Musikanlæg i hallen</i>            |
| <b>09:20-09:35</b>                             | <b>Ekstra tid med Hanne</b>    | <b>Hallen</b> | <b>Hanne</b> |                                       |
| 9:20 -10:30                                    | Aktiviteter i hallen           | Hallen        | Alle         | <i>Net, Ketcher, bolde</i>            |
| 09:20 - 10:30                                  | Fitness aktiviteter            | Motionscenter | Alle         | <i>Ingen instruktør</i>               |
| 10:30 -11:00                                   | Kaffe og brød                  | Cafeteriet    | Alle         | <i>LIC medlem gratis - 30 kr.</i>     |
| 11.00 -12:00                                   | Svømmehal                      | Svømmehal     |              | <i>LIC medlemskort - svømmebillet</i> |
| <i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i> |                                |               |              |                                       |