

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

Torsdag den 03.09.26 kl. 9:00-11:00 - uge 36

| 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 10.09.26 kl. 9:00-11:00 - uge 37

| 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 17.09.26 kl. 9:00-11:00 - uge 38**

| 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>            |
| 09:20-09:35                             | Ekstra tid med Hanne           | Hallen        | Hanne       |                                       |
| 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> |
| Rekvisitter findes i skabet i forgangen |                                |               |             |                                       |

**Torsdag den 24.09.26 kl. 9:00-11:00 - uge 39**

| 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> |
| Rekvisitter findes i skabet i forgangen |                                |               |             |                                       |