

Bestyrelsen i Hørsholm Senior Idræt

Formand:	Anker Blauenfeldt	mobil: 2712 4113
Næstformand:	Ole Årstoft	mobil: 5116 8387
Kasserer:	Else Larsen	mobil: 2757 2420
Sekretær:	Bodil Gessø Hansen	mobil: 2565 6849
BM/WEB:	Søren Pind	mobil: 6051 2251
Suppleant:	Lone Christensen	mobil: 5123 3640



Information om

**Hørsholm Senior Idræt.
2022 – 2023**



www.hsid.dk

E-mail: kontakt@hsid.dk

Hørsholm Senior Idræt
Hørsholm Hallen,
Stadion Allé 5
2960 Rungsted Kyst

**Telefonvagt uden for
skoleferierne:**
Telefon: 2074-6661



Foto: Peter Brandi/Hørsholmnyheder.dk

Aktivitetsplan for 2022-2023

Indendørsaktiviteter i den mørke tid

1/9-2022 til 30/4-2023, dog ikke i skoleferierne

NR	Aktivitet	Ugedag	Periode	Sted
2A	Afspænding ¹⁾	torsdag	09:30 – 11:30	Multisalen bag skøjtehallen
2C	Afspænding ¹⁾	onsdag	09:30 – 11:00	Multisalen bag skøjtehallen
3A	Badminton	mandag	09:30 – 11:30	Hørsholm Badmintonhal
3B	Badminton	tirsdag	10:00 – 12:00	Hørsholm Badmintonhal
3C	Badminton	onsdag	11:00 – 12:00	Hørsholmhallen
3D	Badminton	onsdag	09:30 – 11:30	Hørsholm Badmintonhal
3E	Badminton	torsdag	09:30 – 11:30	Hørsholm Badmintonhal
4A	Billard	man-fre	09:00 – 12:00	Billardlokalet bag skøjtehal
5	Bordtennis	man/tors	09:00 – 12:00	Rådhusshallen
7A	Softtennis	mandag	09:30 – 12:00	Rådhus/Hørsholmhallen
7B	Softtennis	torsdag	09:30 – 12:00	Rådhus/Hørsholmhallen
9A	Svømning A ²⁾	tirsdag	11:00 – 11:45	Svømmehallen
9B	Svømning B ²⁾	tirsdag	11:45 – 12:15	Svømmehallen
8A	Svømning A ²⁾	onsdag	11:00 – 11:45	Svømmehallen
8B	Svømning B ²⁾	onsdag	11:45 – 12:15	Svømmehallen
10	Volleyball	torsdag	09:30 – 11:30	Hørsholmhallen
14	Indoor yoga ¹⁾	mandag	08:00 – 08:50	Multisalen bag skøjtehallen
15	Indoor yoga ¹⁾	mandag	08:55 – 09:45	Multisalen bag skøjtehallen
16	Yoga ¹⁾	torsdag	13:30 – 14:45	Multisalen bag skøjtehallen
22	Vandgymnastik	onsdag	11:30 – 12:00	Svømmehallen (lille bassin)
21	Gymnastik ³⁾	tirsdag	10:00 – 11:30	Hørsholmhallen
23	Gymnastik ³⁾	onsdag	09:30 – 11:00	Hørsholmhallen

¹⁾ Man kan kun deltage på ét af disse hold

²⁾ Første hold 11:00-11:45, andet hold 11:45-12:15
Man kan kun deltage på ét af svømmeholdene

³⁾ Man kan kun deltage på ét af disse hold



Udendørsaktiviteter – også om sommeren

NR	Aktivitet	Ugedag	Periode	Sted
11	Petanque ¹⁰⁾	onsdag	13:00-ca. 15:00	Bag Badmintonhallen
12A	Turcykling A ⁸⁾	mandag	09:30-ca. 12:30	Folehavevej 1
12B	Turcykling B ⁷⁾	tirsdag	10:00-ca. 14:00	Folehavevej 1
12C	Turcykling C ⁹⁾	torsdag	09:00-ca. 12:00	Folehavevej 1
13	Outdoor Yoga ⁴⁾	mandag	⁴⁾	I kommunen
30	Motion i naturen ⁵⁾	torsdag	10:00-ca. 11:30	Sognegården
31	Vandreture ⁶⁾	tirsdag	10:00-ca. 12:00	Folehavevej 1
32	Vandreture ⁶⁾	mandag	10:00-ca. 11:30	Menighedshuset
33	Vandreture ⁶⁾	onsdag	10:00-ca. 12:00	Menighedshuset
34	Herre-vandrehold	onsdag	10:00-ca. 12:00	Menighedshuset

⁴⁾ Sommer kl. 08:00-09:00 Vinter: ved tilmelding. Se hold 14 og 15

⁵⁾ Hele året

⁶⁾ Fra 1. maj til 31. august

⁷⁾ Hele året undtagen juli og august

⁸⁾ Hele året

⁹⁾ Sommer halvåret

¹⁰⁾ Fra 1. maj til 31. august endvidere kan der spilles alle hverdage i perioden

På hvert aktivitetshold er der en **instruktør** eller **holdleder**, som vil hjælpe med alt det praktiske. Tal med instruktøren/holdlederen, hvis du ønsker at deltage, eller du gerne vil vide mere om holdet.

Instruktørernes telefonnumre kan opgives ved at kontakte Vagttelefonen: 2074-6661 eller på e-mail adressen: kontakt@hsid.dk

Begyndere er velkomne til alle aktiviteterne.

Alle aktiviteter sker på eget ansvar!

Nogle af aktiviteterne kan have venteliste eller andre begrænsninger.

Når du er fyldt **55 år**, kan du blive medlem af **Hørsholm Senior Idræt**. Medlemskabet koster 320 kr. for en sæson (1. juli - 30. juni) og giver adgang til **alle** aktiviteter (nogle hold har ventelister eller andre begrænsninger).