

Bestyrelsen i Hørsholm Senior Idræt

| | | |
|--------------|-------------------|------------------|
| Formand: | Anker Blauenfeldt | mobil: 2712 4113 |
| Næstformand: | Børge Nielsen | mobil: 2912 2804 |
| Kasserer: | Else Larsen | mobil: 2757 2420 |
| Sekretær: | Kirsten Rathsach | mobil: 2149 4621 |
| BM/WEB: | Søren Pind | mobil: 6051 2251 |
| Suppleant: | Birgit Markfoged | mobil: 2156 7485 |
| Suppleant: | Stefan Hammerich | mobil: 4034 9474 |



Information om

Hørsholm Senior Idræt.
2024 – 2025



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

Aktivitetsplan for 2024-2025

Indendørsaktiviteter i den mørke tid

1/9-2024 til 30/4-2025, 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 | Rådhushallen |
| 7A | Softtennis ³⁾ | mandag | 09:30 – 12:00 | Rådhushallen |
| 7B | Softtennis ³⁾ | torsdag | 09:30 – 12:00 | 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 ⁴⁾ | mandag | 08:00 – 08:50 | Multisalen bag skøjtehallen |
| 15 | Indoor yoga ⁴⁾ | mandag | 08:55 – 09:45 | Multisalen bag skøjtehallen |
| 22 | Vandgymnastik | onsdag | 11:30 – 12:00 | Svømmehallen (lille bassin) |
| 21 | Gymnastik ¹⁾ | tirsdag | 10:00 – 11:30 | Hørsholmhallen |
| 23 | Gymnastik ¹⁾ | onsdag | 09:30 – 11:00 | Hørsholmhallen |
| 25 | Linedance ⁵⁾ | Tirsdag | 14:00 – 15:30 | Rådhushallen |
| 25A | Linedance nye ⁵⁾ | Tirsdag | 12:15 – 13:45 | Rådhushallen |

¹⁾ Man kan kun deltage på ét af disse hold

²⁾ Man kan kun deltage på ét af svømmeholdene

³⁾ Man kan kun deltage på ét af disse hold

⁴⁾ Man kan kun deltage på ét af disse hold

⁵⁾ 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 ⁶⁾ | torsdag | 09:00-ca. 12:00 | Folehavevej 1 |
| 13 | Outdoor Yoga ¹¹⁾ | mandag | 08:00-09:00 | I kommunen |
| 30 | Motion i naturen ⁸⁾ | torsdag | 10:00-ca. 11:30 | Sognegården |
| 31 | Vandreture ⁷⁾ | tirsdag | 10:00-ca. 12:00 | Folehavevej 1 |
| 32 | Vandreture ⁷⁾ | mandag | 10:00-ca. 11:30 | Menighedshuset |
| 33 | Vandreture ⁷⁾ | onsdag | 10:00-ca. 12:00 | Menighedshuset |
| 35 | Stavgang ⁸⁾ | mandag | 10:00-ca. 12:00 | Menighedshuset |
| 40 | Tennis ⁹⁾ | mandag | 09:00-ca. 11:00 | Nivå Kokkedal |
| 41 | Tennis ⁹⁾ | fredag | 09:00-ca. 11:00 | Nivå Kokkedal |

⁶⁾ Fra 1. maj til 31. august

⁷⁾ Hele året undtagen juli og august

⁸⁾ Hele året

⁹⁾ Man kan kun deltage på ét af disse hold. Fra 1. maj til 31. august.

¹⁰⁾ Hele året bare ikke i regn- og snevejr

¹¹⁾ Sommer kl. 08:00-09:00

På hvert aktivitetshold er der en **instruktør** eller **holdleder**, som vil hjælpe med alt det praktiske.

Hvis du vil vide mere kan du kontakte: Vagttelen: 2074-6661 eller sende en e-mail til: kontakt@hsid.dk. Du kan også gå på www.hsid.dk hvor du klikker på fanebladet: "Indmeldelse".

Begyndere skal ikke holde sig tilbage. Alle medlemmer er velkomne til alle aktiviteterne.

Alle aktiviteter sker på eget ansvar!

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 af aktiviteterne kan have venteliste eller andre begrænsninger.

Vel mødt.