

Onsdag d. 1. (Uge 14)

09.30-10.30

Bækkenbundstræning og afspænding

10.00-11.00 **Gåtur - gruppe Krogsbølle**

info om mødested sms -Tovholder Tlf. 42182343

10.30-11.30

Stoleyoga og ansigtsyoga

13.00-15.30

Håndarbejde

- vi strikker, hækler og syr

14.00-16.00

Billiard for kvinder - i lokale 7

Onsdag d. 8.

09.30-10.30

Bækkenbundstræning og afspænding

10.00-11.00 **Gågruppe Krogsbølle**

info om mødested sms -Tovholder Tlf. 42182343

10.30-11.30

Stoleyoga og ansigtsyoga

Kl.13-15.30

Håndarbejde

- vi strikker, hækler og syr

Torsdag d. 9.

9.30-12.00

Morgen café - socialt samvær og kortspil mm.

Kaffe og brød 15. kr.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær - Hjertetrænerne - kaffe 5 kr.

12.30-15.00

Syning og strik

12.30-16.00

Billard for mænd - i lokale 7.

Torsdag d. 2. Skærtorsdag

Fredag d. 3. Langfredag

Mandag d. 6. 2.Påskedag

Åbent Center holder lukket i Påskedagene.

Tirsdag d. 7. (Uge 15)

9.45-10.30

KOL-hold fælles træning.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær - Hjertetrænerne - kaffe 5 kr.

13.00-14.00

Diabetes 2 - fælles motion

14.30-15.30

Stolegymnastik for k/m v/ældresagen

16.00-17.30

Hjertevennerne

Fredag d. 10.

9.00-12.00

Male- og tegneværkstedet

09.45-11.00

KOL-hold fællestræning

Kaffe 5. kr.

15.00-16.00

Senior Linedans

Mandag d. 13. (uge 16)

09.30-12.00

Morgen cafe.

- Socialt samvær og kortspil mm.

- og brød 15 kr.

10.00-13.00

Malerværkstedet

10.30-

Gæt & Syng en Sang

13.00-

Senior Quiz

Torsdag d. 16.

9.30-12.00

Morgen café

- Socialt samvær og kortspil mm.

- Kaffe og brød 15. kr.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær med Hjertetrænerne

- kaffe 5 kr.

12.30-16.00

Billard for mænd – i lokale 7.

Tirsdag d. 14.

9.45-10.30

KOL-hold fælles træning.

- Kaffe 5. kr.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær – Hjertetrænerne - kaffe 5 kr.

13.00-14.00

Diabetes 2 – fælles motion

14.30-15.30

Stolegymnastik v. Ældresagen

16.00-17.30

Hjertevennerne

Fredag d. 17.

9.00-12.00

Male- og tegneværkstedet

09.45-11.00

KOL-hold fællestræning

- Kaffe 5. kr.

Mandag d. 20. (uge 17)

9.30-12.00

Morgen café

- Socialt samvær og kortspil.

Kaffe og brød 15. kr.

10.00-13.00

Maler værkstedet

13.00-13.30

Stolemotion

13.00-14.30

Eftermiddags Café -

Tirsdag d. 21.

9.45-10.30

KOL-hold fælles træning.

10.45-12.30

Hjertetræner

Onsdag d. 15.

09.30-10.30

Bækkenbundstræning og afspænding

10.00-11.00 **Gågruppe Krogsbølle**

info om mødested sms -Tovholder Tlf. 42182343

10.30-11.30

Stoleyoga og ansigtsyoga

13.00-15.30 **Håndarbejde**

– vi strikker, hækler og syr

14.00-16.00

Billiard for kvinder – i lokale 7

Åbent Aktivitets- og Træningscenter Skovcentret

Helgenæsvej 1, 4900 Nakskov

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Skovcentret Program - April 2026



12.00-12.30

Socialt Samvær - med Hjertetrænerne - kaffe 5 kr.

13.00-14.00

Diabetes 2 – fælles motion

14.30-15.30

Stolegymnastik v/ældresagen

16.00-17.30

Hjertevennerne

Onsdag d. 22.

10.00-

Generalforsamling – i din forening "ÅbneVenner"

Alle brugere af Åbent Trænings og Aktivitets Center-Skovcentret er velkomne.

Dagsorden: Se opslag.

10.00-11.00 **Gåtur - gruppe Krogsbølle**

info om mødested sms -Tovholder Tlf. 42182343

Kl.13-15.30

Håndarbejde – vi strikker, hækler og syr

14.00-16.00

Billiard for kvinder – i lokale 7

Torsdag d. 23.

9.30-12.00

Morgen café - Socialt samvær og kortspil.

Kaffe og brød 15. kr.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær med Hjertetrænerne
- kaffe 5 kr.

12.30-15.00

Syning og strik

12.30-16.00

Billiard for mænd

Fredag d.24.

9.00-12.00

Male- og tegneværkstedet

09.45-11.00

KOL-hold fællestræning

Kaffe 5. kr.

Mandag d. 27. (uge 18)

Skovcentret har Foreningsbussen hele ugen –

Se opslag for info om planlagte ture

09.30-12.00

Morgen café - Socialt samvær og kortspil mm.

Kaffe og brød 15 kr.

10.00-13.00

Male og tegne værkstedet

10.30-

Gæt og syng en sang

13.00-14.30

Eftermiddags Café -

Tirsdag d. 28.

09.45-10.30

KOL-hold - fælles træning.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær – Hjertetrænerne - kaffe 5 kr.

13.00-14.00

Diabetes 2 – fælles motion

14.30-15.30

Stolegymnastik v/ældresagen

16.00-17.30

Hjertevennerne

Onsdag d. 29.

09.30-10.30

Bækkenbundstræning og afspænding

10.00-11.00 **Gågruppe Krogsbølle**

info om mødested sms -Tovholder Tlf. 42182343

Åbent Aktivitets- og Træningscenter Skovcentret

Helgenæsvej 1, 4900 Nakskov

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Skovcentret Program - April 2026



10.30-11.30

Stoleyoga og ansigtsyoga

13.00-15.30 **Håndarbejde**

- vi strikker, hækler og syr

14.00-16.00

Billiard for kvinder – i lokale 7

Torsdag d. 30.

9.30-12.00

Morgen café

- **Socialt samvær og kortspil mm.**

- Kaffe og brød 15. kr.

10.45-12.30

Hjertetræner

12.00-12.30

Socialt Samvær med Hjertetrænerne

- kaffe 5 kr.

12.30-16.00

Billard for mænd – i lokale 7.

info

**Træningslokalet er åbent for træning alle dage
fra kl. 7.00 til 22.00**

Vær opmærksom på, at Træningssalen kan være optaget under holdtræning.

Husk at booke en introduktion:

aktivitets-traeningscenter@lolland.dk

Tlf. 54 67 77 00

Har du spørgsmål til aktiviteter, eller vil du gerne være frivillig, kontakt: FrivilligCenter Lolland
silvette@frivilliglolland.dk Tlf.21976955

Der kan forekomme ændringer og justeringer i programmet.

Åbent Aktivitets- og Træningscenter Skovcentret

Helgenæsvej 1, 4900 Nakskov

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.