

Oversigt over idræts- og motionstilbud i Slagelse Kommune

Introduktion til oversigten

- Hensigten med oversigten er at give et overblik over motions- og idrætstilbud i Slagelse Kommune, som kan give mening at starte på efter et genoptræningsforløb. Oversigten er vejledende!
- Der er tale om almindelige motionshold og idrætsfællesskaber i foreninger og aftenskoler. Enkelte tilbud er specialiserede hold/tilbud, som har fokus på genoptræning (det vil fremgå af oversigten og aktørernes hjemmesider).
- Udover motions- og idrætstilbuddene listet i oversigten, er der også mange andre idrætsgrene og motionstilbud hos de nedenstående foreninger samt andre foreninger og aktører, som også kan være relevante at gå på.

Du/I kan søge på de enkelte idrætsgrene, foreninger og aftenskoler på Slagelse Kommunes Foreningsguide:

<https://book01.webbook.dk/slagelse/foreningsguide/index.php?page=front>

Hvordan bliver jeg aktiv i et motionstilbud?

1. Tag kontakt til foreningen/aktøren. Du kan finde kontaktoplysninger inde på foreningens/aktørens hjemmeside. Tag en snak med dem (ofte bestyrelsen eller instruktøren) om, hvilke hold de har og evt. hvilke fysiske udfordringer du har, som du skal tage hensyn til.
2. Efter snakken kan du bedre vurdere om du kan deltage i motionstilbuddet eller om du skal finde et andet.
3. Hos flere af foreningerne kan man også få lov til at prøve en eller flere gange inden man beslutter sig for om man vil gå der.
4. Herefter kan du tilmelde dig og betale for hold/tilbud/medlemskab, hvis du gerne vil deltage i det.

Kontingent og deltagerbetaling i idræts- og motionstilbud

- I de fleste idræts- og motionstilbud i foreningslivet og i aftenskoler betaler man kontingent eller deltagerbetaling for at gå på holdet eller i tilbuddet. Det gælder også tilbuddene listet i denne oversigt.

OBS! Sæsonopstart og corona!

- De fleste idræts- og motionstilbud i foreninger, aftenskoler, danseskoler mv. starter deres sæson op i **august/september**. Se på aktørernes hjemmeside, hvornår aktiviteterne starter op eller kontakt foreningerne i forhold til det.
- Der kan være foreninger og tilbud, der pt. er lukkede eller som tilbyder alternativ træning fx udendørs pga. corona.

Oversigtens opbygning

- Motions- og idrætstilbud er opstillet under by og omegn.
- Nogle foreninger, aftenskoler og andre aktører har tilbud i flere byer.
- Rækkefølgen på foreninger/aktører og dertilhørende hold/tilbud:
 - Slagelse, Skælskør og Korsør (tilbud, der er i flere byer)
 - Slagelse og Slagelse omegn
 - Korsør og Korsør omegn
 - Skælskær og Skælskør omegn

Mere om oversigten

- Oversigten bliver løbende opdateret. Sidst opdateret september 2020.
- Oversigten er et samarbejde mellem Fysioterapien, Slagelse Sygehus og Fritidsafdelingen, Center for Kultur, Fritid og Borgerservice, Slagelse Kommune.

SLAGELSE-KORSØR-SKÆLSKØR (TILBUD I FLERE BYER)

AKTØR/FORENING	HOLD/TILBUD
<p><u>LOF Slagelse-Korsør-Skælskør</u> (Aftenskole)</p> <p>Link til hjemmeside (se under <i>Kurser og derefter Motion og sundhed</i>): https://lof.dk/slagelse</p> <p>Der kan være mulighed for gratis prøvetime på den enkelte hold/kurser – kontakt LOF for mere information.</p>	<p><u>Aftenskolen tilbyder bl.a. hold/kurser inden for:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga og Qi Gong • Zumba Dance Fitness og Høj Puls • Rygtræning • Målrettet træning: <ul style="list-style-type: none"> ○ Basistræning for personer med knogleskørhed ○ Bevægelsestræning for kvinder ○ Bevægelsestræning for mænd ○ Bækkenbundstræning ○ Puls, styrke og stabilitet ○ Smidighedstræning for alle ○ Styrk kroppen med varieret motion ○ Styrk kroppen med varieret motion og yoga • Motion i varmt vand
<p><u>FOF Syd- og Vestsjælland</u> (Aftenskole)</p> <p>Link til hjemmeside (se under <i>Motion og sundhed</i>): https://www.fof.dk/sydvest</p>	<p><u>Aftenskolen tilbyder bl.a. hold/kurser inden for:</u></p> <p>Aktiv motion og fitness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vandrehold • Mave-baller-lår • Fodgymnastik – sunde og stærke fødder • Pilates • Kom i form på stor og lille bold • Fitness dans • Senior dans <p>Afspænding og bevægelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik og afspænding <p>Hensyntagende træning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rygtræning og afspænding • Bækkenbundstræning • Hensyntagende pilates • Træning af åndedræt <p>Træning i vand:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Aqua –muskeltrin • Aqua-yoga • Hensyntagende træning i varmt vand <p>Body/mind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness • Meditation • Tai Chi Chuan • Manuvision-træning • Qi gong <p>Yoga for alle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga for begyndere • Hatha yoga • Triyoga <p>Hensyntagende yoga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fra stress til indre ro • Blid yoga • Blid yoga med mindfulness • Hensyntagende yoga
<p><u>AOF Sydvest Sjælland</u> (Aftenskole)</p> <p>Link til hjemmeside (se under <i>Kurser/aktiviteter</i> og derefter under <i>Motion og bevægelse</i>): https://sydvest-sj.aof.dk/</p> <p>OBS! Kurser/hold begynder igen medio august 2020</p>	<p><u>Aftenskolen tilbyder bl.a. hold/kurser inden for:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Afspænding <p>Dans:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballroom fitness <p>Motion i vand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aqua fitness – for alle m/k • Motion og afspænding i varmtvand • Vandgymnastik for kræftpatienter m/k. • Aqua yoga • Aqua fitness – vægttab m/k • Aqua motion for den travle m/k <p>Yoga og meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Yoga seniorer • Hatha yoga <p>Særlige hensyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionsgymnastik • Motionsgymnastik for dig med KOL

	<ul style="list-style-type: none"> • Stram op! – på bækkenbund, mave og balder • Fysioflow/bindevævstræning ved fysioterapeut • Ryg, skulder og nakketræning ved fysioterapeut
<p><u>Kreativ Oplysnings Kreds (KOK)</u> (Aftenskole)</p> <p>Link til hjemmeside: http://www.koksh.dk/ Se under <i>program</i> i venstre side.</p>	<p><u>KOK tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Varmtvandstræning • Aqua yoga • Krop og bevægelse – hensyntagende undervisning
<p><u>Danse-huset</u> (Danseskole)</p> <p>Har både tilbud i Slagelse og Korsør.</p> <p>Link til Danse-huset: http://www.danse-huset.dk/</p>	<p><u>Danse-huset tilbyder bl.a.:</u> Motionstilbud for voksne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dansende Diva – plads til alle • Par dans på alle niveauer • Zumba-uddannelse bl.a. for ældre og personer med begrænset motionsmulighed.
SLAGELSE	
<p><u>SVØM Slagelse Korsør</u> (Svømmeklub)</p> <p>Afdeling i Slagelse.</p> <p>Link til hjemmeside: https://xn--svmsk-wua.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=1&AliasPageName=default.aspx</p>	<p><u>Svømmeklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <p>På grund af renovering i Slagelse Svømmehal er der pt. ikke hold i Slagelse, men i Korsør Svømmehal – se under <i>Korsør</i>.</p>
<p><u>Slagelse Motionsklub</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://slagelsemotionsklub.dk/</p> <p>Hvis du er interesseret i at høre mere og prøve et hold, så kontakt</p>	<p><u>Motionsklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gåhold – almindeligt gåhold, både til dem med kroniske smerter og til den som bare vil gå sammen med andre. • Powerwalkholdet – går hurtigt.

<p>formand Peter Maaløe på tlf. 22 51 81 81 eller mail: peter@slagelsemotionsklub.dk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Løbehold på forskellige niveauer fx Løbehold 1 har indlagte pauser og løber mellem 7:45-8:15 pr. km.
<p><u>Firmaidræt Slagelse</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.firmaidraetslagelse.dk/</p>	<p><u>Firmaidræt tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionsfloorball
<p><u>Slagelse GF</u> (Gymnastikforening)</p> <p>Link til hjemmeside: https://www.slagelsegf.dk/</p> <p>Bemærk, at holdene går i gang igen i august/september 2020.</p>	<p><u>Gymnastikforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Stavgang
<p><u>Slagelse Atletik Delta</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.slagelseatletik.dk/</p>	<p><u>Atletikklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motion og Masters 30+ år
<p><u>Slagelse Handicap Idrætsforening</u></p> <p>Link til hjemmeside: http://www.slagelsehandicapidraet.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Svømning • Varmtvands-gymnastik
<p><u>Believe Dance</u></p> <p>Link til hjemmeside: http://www.believe-dance.dk/</p>	<p><u>Danseskolen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Puls/styrke • Yoga • Pilates • Zumba • Crossdance
<p><u>Slagelse Tennisklub</u></p>	<p><u>Tennisklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tennis for motionister

<p>Link til hjemmeside: http://slagelsetennis.dk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Begyndertennis
<p><u>B92</u></p> <p>Er du interesseret i at høre mere om B92, så kontakt Stig Jensen på stigbjensen@hotmail.com eller tlf. 40346258</p>	<p><u>Fodboldklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Old boys +32 • Veteraner +45 • Super veteraner +50 <p>På alle hold kræver det at man har spillet fodbold før.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du er velkommen til at kontakte fodboldklubben, hvis du gerne vil spille fodbold på et stille og roligt niveau.
<p><u>Nordbyens Badminton Klub</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://nordbyen.dk/</p>	<p><u>Badmintonklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionisttræning • Forældretræning
<p><u>Volleyklubben Vestsjælland</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://volleyklubben.dk/sample-page/bedstevolley/</p>	<p><u>Volleyklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedstevolley 50+
<p><u>Bordtennisklubben Slagelse</u></p> <p>Link til hjemmeside: http://www.btkslagelse.dk/15385624</p>	<p><u>Bordtennisklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bordtennis motionshold 60+
<p>SLAGELSE OMEGN</p>	
<p><u>Stillinge IF</u></p> <p>Idrætsforening med flere idrætter i Stillinge</p> <p>Link til hjemmeside: https://www.stillingeif.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Motionsmix

<p>OBS! Holdene går i gang igen i september 2020.</p>	
<p><u>Aktiv Natur Velvære</u> I Bildsø Skov og Natur</p> <p>Link til hjemmeside: https://aktivnatur.dk/</p>	<p><u>Foreningen tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Stavgang • Vandring • Naturfitness • Løb
<h2>KORSØR</h2>	
<p><u>SVØM Slagelse Korsør</u> (Svømmeklub)</p> <p>Afdeling i Korsør.</p> <p>Link til hjemmeside: https://xn--svmsk-wua.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=1&AliasPageName=default.aspx</p>	<p><u>Svømmeklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motion let øvede/øvede • Motion uden instruktør • Vandskræk/begynder • Aquafitness • Aqua Pole
<p><u>Korsør IF2018</u> (Idrætsforening med flere idrætter)</p> <p>Link til hjemmeside: http://xn--korsrif-t1a.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <p>Bold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bold og bevægelse <p>Gymnastik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • +50 mixhold • Love2dance • Pilates og styrketræning • Yoga
<p><u>Korsør Tennisklub</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.tennisklubben.dk/Tennisklubben/Forside.html</p>	<p><u>Tennisklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionstennis • Begyndertennis

<p>Har du lyst til at høre mere og prøve tennis? Så kontakt formanden Henning Stokholm Buch på mail: Henningstokholmbuch@gmail.com tlf.:23439045</p>	
<p><u>Korsør Ro- og Kajakklub</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.korsoroklub.dk/</p>	<p><u>Roklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Roning • Havkajak – kræver kajakkursus
<p><u>FC Storebælt</u></p> <p>Link til hjemmeside: http://www.fcstorebaelt.dk/</p>	<p><u>Fodboldklubben tilbyder:</u></p> <p>- Herrer +55</p>
<p>KORSØR OMEGN</p>	
<p><u>Tårnberg Idrætsforening</u> (Forening med flere idrætter og afdelinger i Tårnberg)</p> <p>Link til hjemmeside: http://taarnborgif.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <p>Gymnastik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionel træning • Høvdingebold for kvinder mellem 30-50 år • Mix-motion • Motionsdamer <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionister <p>60+ afdeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formiddagshold – fx krolf, badminton og floorball
<p><u>VSG&I</u> (Idrætsforening i Vemmelev med flere forskellige idrætsgrene)</p> <p>Link til hjemmeside: https://vsgi.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <p>Gymnastik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionsholdet – styrk din krop • Humørholdet på stole 60+ • Herreholdet

<p><u>Vemmelev Boldklub</u></p> <p>Link til hjemmeside: http://www.vemmelev-fodbold.dk/</p>	<p><u>Boldklubben tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvinder motionsfodbold +22 • Herre motionsfodbold + 22
<p>SKÆLSKØR</p>	
<p><u>Eggeslevmagle SG&IF</u> (Idrætsforening med flere idrætsgrene)</p> <p>Link til hjemmeside: https://www.eggeslevmaglesgif.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mountainbike • Senioregymnastik • Stolemotion
<p><u>Skælskør Løbeklub</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://skaelskorloebklub.dk/</p>	<p><u>Løbeklubben tilbyder bl.a.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gåhold • Løbehold, herunder begynderløb
<p><u>Skælskør Solskinsmotion</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.solskinsmotion.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik • Styrketræning, • Yoga • Badminton
<p><u>Skælskør Gymnastikforening</u></p> <p>Link til facebookside: https://www.facebook.com/skaelskoergymnastikforening/</p>	<p><u>Gymnastikforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Effekt/stor bold for kvinder • Styrke-kondition-motion for mænd • Bevæg dig og bevar dig, kvinde
<p><u>Skælskør Roklub</u></p> <p>Link til hjemmeside:</p>	<p><u>Roklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Roning • Kajak – kræver kajakkursus

http://www.xn--skelskroklub-gmb.dk/	
<p><u>Skælskør Tennisklub</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.skaelskoer-tennisklub.net/</p>	<p><u>Tennisklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Voksenintroduktionskursus til tennis • Almindelig medlemskab
SKÆLSKØR OMEGN	
<p><u>IF62 i Dalmose</u></p> <p>Idrætsforening med flere idrætter.</p> <p>Link til hjemmeside: https://if62.dk/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Walk & Run • Floorball motion • Badminton for motionister
<p><u>FS Hashøj</u></p> <p>Fodboldklub i Dalmose</p> <p>Link til hjemmeside: https://fshashoj.dk/voksen/motionsfodbold-60/</p>	<p><u>Fodboldklubben tilbyder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motionsfodbold 60+/-
<p><u>Boeslunde Gymnastikforening i Boeslunde</u></p> <p>Link til hjemmeside: https://www.bogym.dk/</p>	<p><u>Gymnastikforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 50+ motion og velvære • Yoga • Badminton for voksne
<p><u>Ørslev Bjerger IF i Rude</u></p> <p>Link til hjemmeside: http://live-1326-oerslev-bjerger-if.umbraco-proxy.com/</p>	<p><u>Idrætsforeningen tilbyder bl.a.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga – begynder og øvede • Zumba for alle mænd/kvinder • Motionsbadminton

