



Vordingborg Firma Sport

Motions Floorball for +60 årige i dagtimerne

Har du lyst til at forbedre dit helbred og have det sjovt?

Vordingborg Firma Sport er gået i samarbejde med Københavns Universitet som er center for holdsport og sundhed.

Vi vil gerne prøve at få alle +60 årige til at dyrke lidt motion på en sjov måde, om du er mand eller kvinde så kan alle deltage, vi starter i Vordingborg hallen den 26. oktober 2020 kl. 13:00, og i første omgang bliver det hver mandag og onsdag frem til 21/12-2020.

Læs mere på dette link: <http://www.vfs.dk/idraet-og-motion/motionsfloorball>



Seniormotion badminton mandage og gåture torsdage

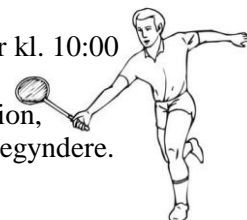
Seniormotion starter vintersæsonen op med badminton i Vordingborg hallen den 5. oktober kl. 10:00

Og gåture hver torsdag fra Aktivitetshuset Præstegårdsvej 11, Vordingborg også kl. 10:00

Badminton for seniorer glæder det om at have det sjovt samtidig med at vi får lidt god motion, alle der har lyst til at spille badminton kan deltage, det gælder lidt øvede, motionister og begyndere.

Vores gåture starter ud fra Aktivitetshuset og vil være på ca. 5 km.

Læs mere på dette link: <http://www.vfs.dk/idraet-og-motion/seniormotion-vinter>



Badminton Vordingborg hallen og Iselinge hallen sæson 2020-2021

Der er ledige baner i både Iselinge hallen og Vordingborg hallen

Vi spiller badminton træning hver mandag i Iselinge hallen kl. 17:00-18:30 og i Vordingborg Hallen hver fredag kl. 14:00-16:00, der er ledige baner i begge haller.

Så hvis du og dine venner, kollegaer, familien eller i bare er nogle stykker som grene vil leje en bane, så kik ind på vore hjemmeside på dette link: <http://www.vfs.dk/idraet-og-motion/bowling-traening> så kan i se hvilke baner der er ledige og her kan i også tilmelde jer.



Bowling næste stævne er et Ninetapstævne

Efter et aflyst Bymesterskab prøver vi nu at inviterer til et Ninetapstævne den 24. oktober Et Ninetapstævne er et anderledes sjov form for bowling, hvis man vælter 9 kegler i første kast vil man få en strike, som vi kalder en blå strike, hvis man vælter alle kegler i første kast giver vi en rød strike, vælter man 8 eller færre antal kegler kaster man en gang mere og tæller som almindeligt spil.

Ninetapstævnet spilles over 3 serier som lægges sammen og vi deler deltagerne op efter gennemsnit, så vi opdeler jer i 2 eller 3 rækker alt efter antal tilmeldinger

Tilmelding på dette link: <http://www.vfs.dk/idraet-og-motion/bowling/ninetapstaevne-24-10-2020>



Skydning på Sv. Gøngeskolen i Lundby

Voksne som børn (fra 8 år) kan gå til skydning i skydekælderen på Sv. Gøngeskolen i Lundby.

Vi har skydning med både riffel og pistol på 15 m. bane, du behøver ikke selv at have våben disse kan lånes i skydeklubben, du kan gå til skydning hver tirsdag kl. 18:30-21:00.

Børn skal være ifølge med en voksen, og hvis forældrene ikke selv vil skyde så er der altid en kop kaffe til dem. Læs mere på dette link: <https://www.facebook.com/VFS.dk/> hvor man også kan tilmelde sig.

