



60+ NYT

Oktober 2021

Kontakt: Torben Andersen: tman@godmail.dk

Det nye udvalg

På generalforsamlingen blev Kate Kjærbo valgt ind som 2. suppleant i 60+ Udvalg (TPU). Alle øvrige medlemmer – Torben Andersen (formand), Jørn Hansen, Kirsten Jensen, Ulla Soelberg, Ole Jakobsen samt 1. suppleant Lis Hanne Schmidt – fortsætter uændret.

Klubtøj

Fik du ikke bestilt klubtrøje i første bestillingsrunde, så får du en chance til. Hvis du bestiller inden den 24. oktober, får du din levering den 8. november. Klubtrøjen samt anden sportsbeklædning bestilles på www.rsl.dk i "club-in-shop". Du kan tilvælge at få dit navn på tøjet for 50 kr. pr. tryk. Brugernavn og password er begge: fbk1932.



Nyt om området ved FBK og den nye hal

Nu er det dybe gravearbejde og starten på fundamentet til Prins Henriks Skole for alvor gået i gang. Det første spade-stik blev taget den 27. september af H.K.H. prinsesse Marie i overværelse af Frederiksbergs borgmester Simon Aggesen. Mere kan læses [her](#).



Opvarmning med Kuhre

Fysioterapeut Mette Kuhre har præsenteret os for et helt nyt opvarmningsprogram, som vi fremover vil forsøge at efterleve.



Træning med FBK's træner



Julian Hristov kommer igen i uge 46 på [alle](#) 60+'s træningstider med opfølgning på træningen fra uge 38.

Nyt hold torsdag kl. 12-14

Vores medlemstal i 60+ afdelingen er stigende. Derfor har 60+ Udvalget vedtaget at udvide med et nyt hold torsdag kl. 12-14. Dan Eriksen bliver holdleder for dette hold, som starter op den 28. oktober. Holdet er dog forbeholdt turneringsspillerne, men udvidelsen vil give plads på andre dage til de mange nye spillere, der i øjeblikket står på venteliste.



Morgentræning for turneringsspillere (60+, 70+)

Vi har reserveret to baner tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 9-10. Disse tider er primært forbeholdt turneringsholdlederne til træning forud for holdkampe for vores fire turneringshold. Derudover kan turneringsspillere – *men kun dem, der er tilmeldt morgentræningen* – frit anvende banerne ved forudgående reservation på morgentræningssedlen, der hænger på opslagstavlen i hallen. Er du interesseret i at vide mere om morgentræning, kan du kontakte Torben Andersen på tman@godmail.dk.

Hjertestarterkursus

Det er efterhånden fire år siden, vi sidst havde hjertestarterkursus i 60+. Det er meget vigtigt at få genopfrisket sådanne kurser, så man ved, hvad der skal gøres, hvis nogen får hjertestop. Derfor har vi igangsat en ny omgang kurser, og lige så snart kurserne er fastlagt, udsender vi invitation.



Mange fjerhilsner fra 60+ Udvalget

