

Tilmelding

Holddeltagere på et eksisterende hold har mulighed for at tilmelde sig og betale for det samme hold i den nye sæson. Dette betyder, at holdet kan være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Tilmelding pr. mail

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Rønnebærhus hjemmeside www.rudersdal.dk/roennebaerhus Skriv digital post (borger).

Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret når du har modtaget svar.

Telefonisk tilmelding

Tlf.: 46 11 50 80 kl. 8.30–14.30

Det er muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.

Brugerbetaling

Januar – april kr. 480, maj – august kr. 360 og september – december kr. 480.

Vær opmærksom på at nogle hold har et begrænset antal mødegange og derfor vil prisen være yderligere reduceret. Disse hold får direkte besked af instruktøren.

Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller MobilePay 83 88 94. Skriv i kommentarfeltet hvilket hold, du betaler for.

Du kan også lave en bankoverførsel på konto nr. 71 34 – 11 48 204

Ved alle betalinger er det vigtigt, at man **inden betaling**, først tilmelder sig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

Rønnebærhus

Maj – August 2026



Rønnebærvej 15 – 2840 Holte – Tlf. nr. 46 11 50 80

www.rudersdal.dk/roennebaerhus

Aktivitetsprogram

Velkommen til Aktivitetscenter Rønnebærhus.

På de følgende sider kan du finde alle de gode aktiviteter, vi har planlagt til Jer henover foråret og sommeren 2026.

Der er åbent for betaling for hold og andre aktiviteter fra mandag d. 4. maj.

Her på Rønnebærhus har vi både de faste hold, som kører hele året rundt såsom Gymnastikhold, SMART træning, Filmstriber og kreative hold.

De frivilligt drevne hold såsom Kreative tirsdage, Skindsyning, Bridge, Billard og Fredagstræf.

Og så er der Pop up aktiviteter, der varierer fra sæson til sæson. Disse reklamerer vi for løbende, via opslag rundt om i huset og på hjemmesiden.

I den kommende periode er der eksempelvis nogle ekstra eftermiddage med sang om torsdagen. Se datoerne inde i programmet.

Om fredagen vil der i den kommende periode være forskellige aktiviteter efter frokost for dem, der har lyst til at deltage i lidt mere spontant arrangerede aktiviteter. Vi mødes i Cafeen kl. 13. Der vil blive sat opslag op i løbet af ugen, så hold øje med opslagstavlerne. Er vejret til det, er der også mulighed for aktiviteter udendørs.

På gensyn!

Kom og spis med i Cafeen!

Caféen har åbent alle dage fra kl. 11.30-13.00.

Menuen er slået op i huset og kan tillige ses på hjemmesiden. Vi serverer lækker hjemmelavet og økologisk mad lavet fra bunden.

OBS: Caféen holder lukket 1. maj, Kristi Himmelfartsdag, 2. pinsedag og Grundlovsdag.

Vi kunne godt tænke os flere frivillige til caféen. Arbejdet kan tilrettelægges efter evner og lyst. Kontakt endelig cafeen, skulle det have din interesse.



Torsdag:

Billard	12.30 - 14.00	Erik Hvid (friv.)
Kreative torsdage	9.30 - 15.00	Miriam Ortwed
De´batter	10.30 - 12.00	Katrine Gøthche
Fællessang	13.00 - 14.00	Katrine Gøthche

den 11. og 25. juni, 9. juli, 6. og 20. august

Fredag:

Fredagstræf	10.00 - 11.30	Karin Kudsk (friv.)
Billard	11.30 - 13.00	Poul Petersen (friv.)
Pop up aktivitet i cafeen	13.00 - 14:15	Maria Lind

(Hold øje med opslag i huset)



Alt den gode træning:

Mandag:

Grøn Puls (højt)	9.00 - 10.15	Dorte Strand
Gymnastik (mellem)	9.45 - 10.45	Anna Miller
Stræk, styrke, afspænding (højt)	11.00 - 12.00	Anna Miller
Balance træning (mellem)	13.00 - 14.00	Katrine Gøthche

den 4., 11., 18. maj og 1. juni

Balance træning (mellem)	13.00 - 14.00	Katrine Gøthche
--------------------------	---------------	-----------------

den 10., 17. og 31. august og 7. september

Tirsdag:

Rudersdal Senior Triatlon (højt)	9.00 - 10.15	Dorte Strand
Gymnastik (let)	10.00 - 11.00	Freddy Lillelund
Dynamisk træningsgruppe (højt)	13.15 - 14.45	Dorte Strand
Maskintræning – Men’s only	13.00 - 14.00	Katrine Gøthche

den 9., 16., 23. og 30. juni og 7. juli

Onsdag:

Gymnastik (mellem)	9.45 - 10.45	Katrine Gøthche
Gymnastik (mellem)	11.00 - 12.00	Freddy Lillelund
Gymnastik (mellem)	12.45 - 13.45	Katrine Gøthche

Torsdag:

Gymnastik (mellem) 9.45 - 10.45 Dorte Strand

Fredag:

SMART træning (let) 9.45 - 10.45 Anna Miller

SMART træning (mellem) 11.00 - 12.00 Anna Miller

Hvilket hold er det rigtige for mig

For at hjælpe dig til at finde det rigtige hold, har vi delt vores gymnastik-hold ind i tre niveauer:

Niveau LET:

Alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt i et roligt tempo. Holdstørrelsen er lille (max. 15 personer/hold)

Niveau MELLEME:

Her bruger vi stadig en stol som udgangspunkt for øvelserne, men der er flere stående øvelser og tempoet er højere. Vi kører med større holdstørrelser (max. 25 personer/hold).

Niveau HØJT:

Alle udendørs træningshold, hvor det forventes at du kan gå ca. 3 km. De indendørs hold, hvor man benytter et underlag og derfor forholdsvis ubesværet skal kunne komme op og ned fra underlaget.

God træning! 🤗

Alle de andre spændende aktiviteter:

Mandag:

Senior Akademi 10.00 - 12.00 Jesper Borch (friv.)

(1. mandag i måneden)

Bridge 13.00 - 17.00 Peter Adolphsen (friv.)

Quiz i cafeen 13.00 - 14.00 Maria Lind

Billard 11.30 - 12.30 Poul Petersen (friv.)

Tirsdag:

Filmstriber 9.00 - 12.00 Freddy Lillelund

Kreative tirsdage 10.00 - 14.00 Annie Felby (friv.)

De Glade Gryder 10.00 - 13.00 Miriam Ortved

(alle tirsdage i juni)

Malehold for begyndere 10.00 - 12.00 Miriam Ortved

(alle tirsdage i august)

Onsdag:

Syng og smil 13.00 - 14.30 Annie Frederiksen

(i lige uger)

Akvarelhold (øvet) 10.00 - 14.00 Miriam Ortved

Skindsyning 10.00 - 14.00 Inge Sørensen (friv.)

Billard 10.00 - 12.00 Julle (friv.)