

Aktiviteter efterår/vinter 2025/2026

Ugentlige aktiviteter i hal og svømmehal:

Dag	Aktivitet	Tid	Sæson	Sted
Mandag	Volleyball	Kl. 19.30 - 22.00	Uge 40-13, undtaget uge 42, 47, 52, 1 og 7	Absalonsskolens boldsal, Vandtårnsvej 3
Torsdag	Pilates	Kl. 19 – 20	Uge 40 – 13 undtaget uge 42, 44, 52, 1 og 7	Absalonsskolens boldsal, Vandtårnsvej 3
Lørdag	Svømning Medbring svømmearmbånd – skal byttes ud første besøg	Kl. 14-15, omklædning fra kl. 13.30 Svømmehallen skal forlades senest kl.15.30	Sæson: Uge 44-13, undtaget uge 51, 52, 1 og 7 <i>Datoer svømmeprøver: 10/1, 7/2, 7/3, 21/3</i>	Holbæk Sportsby, zone 1+2
Søndag	Vandreture	Kl.10	Nærmere datoer følger	Se opslag/infomail

Rospinning, Opstart fra uge 43

Tider er med forbehold - tilmelding på: <http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning>

Login første gang: HR

Dag	Tid	Instruktør
Mandag	Kl. 17.00-18.00	Henrik H
Tirsdag	Kl. 16.30-17.30	Jette
Torsdag	Kl. 16.30-17.30	Søren
Søndag	Kl. 16.30-17.30	Claus K

Fælles morgentræning i klubben:

Dag	Tid	Bemærkninger
Mandag	Kl.08.00-09.00	
Onsdag	Kl.08.00-09.00	Fælles morgenmad kl.09.30
Fredag	Kl.08.00-09.00	

Klubaktiviteter

Der kan komme ændringer, så læs info mail og hold øje med aktivitetskalender på www.holbaek-roklub.dk

Dato	Aktivitet	Beskrivelse
1. mandag i måneden	Tøsehygge	Første mandag i måneden kl. 09.30 mødes vi til tøsehygge. Du kan evt. nå en rotur/træning inden da. Ingen tilmelding.
25-okt	Arbejdsdag, standerstrygning, madaften	Optagning af bådebro og arbejdsdag kl. 8 Standerstrygning om eftermiddagen Fællesspisning om aftenen
5/11, 26/11, 7/1, 4/2, 11/3 Kl.19-21	Litteraturaften med Peter Holst	Få en tur gennem litteraturens forunderlige verden - forskellige genrer mm. Der er mulighed for at få god inspiration fra Peter, men også fra dine læseivrige rovenner.
12-nov	Mad- og spilleaften	Mad: Benedicte, Connie, Ulla og Else Der spilles diverse brætspil
29-nov	Julefrokost	Arrangør: Anette D.K, Else, Claus K
03-dec	Julehygge og sang	Arrangører: Benedicte, Else, Connie, Tina S (Anne)
21-jan	Madaften og foredrag	Kokke: Annette G, Lise, Elisabeth, Susanne O, evt Benedicte Foredrag: "Seniorer uden grænser" v. Kurt Højmand Hansen
06-feb	Madaften	3-rettes menu v. "de evigt unge kokke" alias "de smukke kokke"
<i>Dato kommer</i>	<i>Madaften og foredrag</i>	<i>Mad</i> <i>Foredrag: Fjordens tilstand i et klimaperspektiv v. Niels Christian</i>
18-feb	Generalforsamling	Kom og gør din indflydelse gældende
04-mar	Madaften og medlemsmøde	Kokke: Bestyrelsen Medlemsmøde, hvor forårs-/sommersæsonen planlægges
13-mar	Ølsmagning med mad	Arrangører: Claus K, Hans - mad følger
18-mar	Madaften ??? Foredrag	Kokke: ??? Information om Rokort, vores nye medlemsystem med bl.a. kilometer statistik
28-mar	Arbejdsdag, standerhejsning, madaften	Opsætning af bådebro og klargøring til sæsonstart kl. 8 Standeren hejses om eftermiddagen Fællesspisning om aftenen

Oktober		November		December		Januar		Februar		Marts	
1		1	Generalfor. HGR	1	Tøsehygge	1		1		1	
2		2		2		2		2	Tøsehygge	2	Tøsehygge
3		3	Tøsehygge	3	Julehygge kl.19	3		3		3	
4		4		4		4		4	Litteraturaften	4	Mad- og medlemsaften
5		5	Litteraturaften	5		5	Tøsehygge	5		5	
6	Tøsehygge	6		6		6		6	Madaften	6	
7		7		7		7	Litteraturaften	7		7	
8		8		8		8		8		8	Vandretur
9		9		9	Julehygge HGR	9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	Litteraturaften
12		12	Mad- og brætspil	12	Udlejet	12		12		12	
13		13		13	Udlejet	13		13		13	Ølsmagning
14		14		14	Udlejet	14		14		14	
15		15	Bestyrelsesdag/Udlejet	15		15		15	Vandretur	15	
16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17	Dart HGR	17	Dart HGR
18		18	Dart HGR	18		18	Vandretur, Rørvig	18	Generalforsamling	18	Madaften ??? Information om Rokort
19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20	Dart HGR	20		20	
21	Dart HGR	21	Sportsbyen P-vagt	21		21	Madaften & foredrag	21		21	
22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	
25	Standerstrygning	25		25		25		25		25	
26		26	Litteraturaften	26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	Standerhejsning
29		29	Julefrokost kl.18	29		29				29	
30		30		30		30				30	
31				31		31				31	