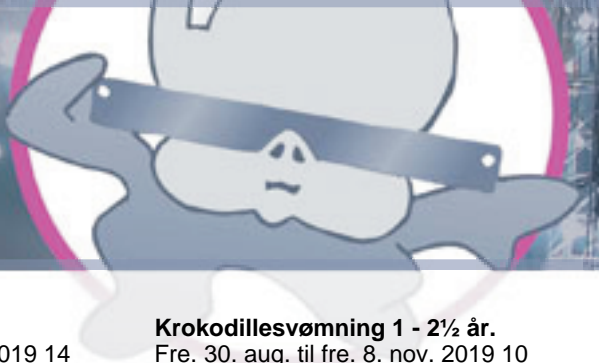


Hele Danmarks eventkalender
på nettet. KultuNaut omtaler lige
nu over 20.000 arrangementer



Diverse

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Man. 19. aug. til man. 28. okt. 2019 10
kursusdage kl. 10
Underviser: Pernille Kjellstrøm. Dette hold
er i Herning svømmehal. Babysvømning
er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor
gå til babysvømning? Først og fremmest
for at nyde jeres barn på en anden og
dejlig måde.
Pris: 640 kr.
Sted: Herning Svømmehal, Brændgårdvej
20, Herning.

Skånetræning i Varmt vand.

Tor. 22. aug. til tor. 14. nov. 2019 12
kursusdage kl. 18
Underviser: Jannick E Kehlet
Christensen. Motion for dig med
kroniskesmerter i bevægeapparatet -
f.eks. gigt, osteoporose, diskus
prolapseller fibromyalgi. Kurset fokuserer
på bevægelighed og stabilitet.
Pris: 768 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Skånetræning i Varmt vand.

Tor. 22. aug. til tor. 14. nov. 2019 12
kursusdage kl. 18.45
Underviser: Jannick E Kehlet
Christensen. Motion for dig med
kroniskesmerter i bevægeapparatet -
f.eks. gigt, osteoporose, diskus
prolapseller fibromyalgi. Kurset fokuserer
på bevægelighed og stabilitet.
Pris: 768 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

BabyCafe.

Tir. 27. aug. til tir. 5. nov. 2019 10
kursusdage kl. 11.30
Underviser: Pernille Kjellstrøm. IBabycafe
bliver både du og den lille udfordret. Vi
træner kroppen igennem, og det meste af
tiden kan baby være med på armen.
Pris: 870 kr.
Sted: Bornholmsvej 10, Bornholmsvej 10,
Herning.

Rytmik og bevægelse.

Ons. 28. aug. til ons. 4. dec. 2019 14
kursusdage kl. 18.30
Underviser: Bente Jensen. Du får
gennem læring og erfaring udviklet
bevægelsesglæde og
bevægelsesmønstre. Du får forståelse for
vigtigheden, af bevægelse og får der
igenemogså større velvære. Vi skal
lære forskellige måder, at bevæge
kroppen på.
Pris: 896 kr.
Sted: Søndermarkshallen i Give,
Søndermarken 1, Give.

Rytmik og bevægelse.

Ons. 28. aug. til ons. 4. dec. 2019 14
kursusdage kl. 18.30
Underviser: Anni Vestergaard Horsted.
Du får gennem læring og erfaring udviklet
bevægelsesglæde og
bevægelsesmønstre. Du får forståelse for
vigtigheden, af bevægelse og får der
igenemogså større velvære.
Pris: 896 kr.
Sted: Søndermarkshallen i Give,
Søndermarken 1, Give.

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Fre. 30. aug. til fre. 8. nov. 2019 10
kursusdage kl. 14.30
Underviser: Christina Witt Jensen.
Babysvømning er trygge hold med ro og
nærvær. Hvorfor gå til babysvømning?
Først og fremmest for at nyde jeres barn
på en anden og dejlig måde.
Pris: 640 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Babysvømning - Niveau 2.

Fre. 30. aug. til fre. 8. nov. 2019 10
kursusdage kl. 15
Underviser: Christina Witt Jensen.
Babysvømning 2 er for babyer som har
gået på hold 1 en eller to gange forinden.
Pris: 640 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Krokodillesvømning 1 - 2½ år.

Fre. 30. aug. til fre. 8. nov. 2019 10
kursusdage kl. 15.30
Underviser: Christina Witt Jensen. Dette
hold for de lidt større børn. Kom ca. 20
min. før holdet starter, så der er god tid til
omklædning. Der trænes 30 min. i
varmtvandsbassin. Hvorfor gå til
Krokodillesvømning?.
Pris: 640 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Vandskræk hold.

Tir. 3. sep. til tir. 12. nov. 2019 10
kursusdage kl. 17.45
Underviser: Pernille Kjellstrøm. Er vandet
ikke din bedste ven? Har du en fobi for
vand? Der er mange forskellige ting, som
kan virke uoverskueligt, når du er ved
vandet.
Pris: 640 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Tigerhajer 2½ - 4 år.

Ons. 4. sep. til ons. 13. nov. 2019 10
kursusdage kl. 17
Underviser: Christina Witt Jensen.
Formålet med undervisningen er at give
barnet tryghed ved vand. Vi leger
sørøvere, holder børnediskotek
ogmaskintema. Vipuster bobler fra både
næse og mund. Vi synger og leger andre
sjove lege.
Pris: 640 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Krokodillesvømning 1 - 2½ år.

Ons. 11. sep. til ons. 20. nov. 2019 10
kursusdage kl. 16.30
Underviser: Christina Witt Jensen. Dette
hold for de lidt større børn. Kom ca. 20
min. før holdet starter, så der er god tid til
omklædning. Der trænes 30 min. i
varmtvands bassin. Hvorfor gå til
Krokodillesvømning?.
Pris: 640 kr.
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3,
Herning.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din

Hele Danmarks eventkalender på nettet. KultuNaut omtaler lige nu over 20.000 arrangementer



Babysvømning 2 - 12 mdr.

Fre. 13. sep. til fre. 22. nov. 2019 10 kursud dage kl. 10.30

Underviser: Pernille Kjellstrøm.

Babysvømning er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor gå til babysvømning? Først og fremmest for at nyde jeres barn på en anden og dejlig måde.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Babysvømning - Niveau 2.

Fre. 13. sep. til fre. 22. nov. 2019 10 kursud dage kl. 11

Underviser: Pernille Kjellstrøm.

Babysvømning 2 er for babyer, som har gået på hold 1 en eller to gange forinden.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Bootcamp eksklusiv.

Man. 23. sep. til tor. 14. nov. 2019 14 kursud dage kl. 7.30

Underviser: Pernille Kjellstrøm. Bootcamp Morgenhold - mandag og torsdag/fredag. Synes du egentlig at, du træner hårdt og meget - og du spiser sundt? Men alligevel udebliver resultaterne. Det sker desværre for mange.

Pris: 4400 kr.

Sted: Bornholmsvej 10, Bornholmsvej 10, Herning.

Babysvømning - Niveau 2.

Man. 23. sep. til man. 2. dec. 2019 10 kursud dage kl. 10.30

Underviser: Pernille Kjellstrøm. Dette hold er i Herning svømmehal. Babysvømning 2 er for babyer som har gået på hold 1 en eller to gange forinden.

Pris: 640 kr.

Sted: Herning Svømmehal, Brændgårdvej 20, Herning.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 23. sep. til man. 16. dec. 2019 13 kursud dage kl. 16.30

Underviser: Marina Trautwein. Få glæde af afspændings- og bevægelseslære i varmtvandsbassin. Bevægelse i vand er effektiv for muskler og kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så man styrker musklerne uden at belaste

kroppens led.

Pris: 585 kr.

Sted: Pulsen, Stadion Allé 3, Spøttrup.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 23. sep. til man. 16. dec. 2019 13 kursud dage kl. 17.15

Underviser: Marina Trautwein. Få glæde af afspændings- og bevægelseslære i varmtvandsbassin. Bevægelse i vand er effektiv for muskler og kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så man styrker musklerne uden at belaste kroppens led.

Pris: 585 kr.

Sted: Pulsen, Stadion Allé 3, Spøttrup.

Varmtvandstræning for gravide.

Tir. 24. sep. til tir. 3. dec. 2019 10 kursud dage kl. 18.55

Underviser: Pernille Kjellstrøm. Motion er essentielt for dit humør, det gør dig fysisk stærkere og giver dig overskud i din graviditet. Motion forebygger sukkersyge og andre svangerskabslidelser.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

BabyCafe.

Tir. 24. sep. til tir. 3. dec. 2019 10 kursud dage kl. 9.30

Underviser: Pernille Kjellstrøm. På Babycafe bliver både du og den lille udfordret. Vi træner kroppen igennem, og det meste af tiden kan baby være med på armen.

Pris: 870 kr.

Sted: Bornholmsvej 10, Bornholmsvej 10, Herning.

Tigerhajer 2½ - 4 år.

Ons. 25. sep. til ons. 4. dec. 2019 10 kursud dage kl. 16

Underviser: Christina Witt Jensen. Formålet med undervisningen er at give barnet tryghed ved vand. Vi leger sørøvere, holder børnediskotek og maskintema. Vipuster bobler fra både næse og mund. Vi synger og leger sjove lege.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Build & Burn.

Tir. 1. okt. til fre. 29. nov. 2019 16 kursud dage kl. 7

Underviser: Pernille Kjellstrøm. Vil du have det maximale ud af din træning på kortest tid? Vil du træne korrekt i forhold til at blive tonet og strammet op? Vil du gøre det med korrekt teknik og have det sjovt samtidig?.

Pris: 2100 kr.

Sted: Bornholmsvej 10, Bornholmsvej 10, Herning.

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Fre. 11. okt. til fre. 20. dec. 2019 10 kursud dage kl. 10

Underviser: Pernille Kjellstrøm.

Babysvømning er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor gå til babysvømning? Først og fremmest for at nyde jeres barn på en anden og dejlig måde.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Fre. 11. okt. til fre. 20. dec. 2019 10 kursud dage kl. 11.30

Underviser: Pernille Kjellstrøm.

Babysvømning er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor gå til babysvømning? Først og fremmest for at nyde jeres barn på en anden og dejlig måde.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Babysvømning - Niveau 2.

Fre. 11. okt. til fre. 20. dec. 2019 10 kursud dage kl. 12

Underviser: Pernille Kjellstrøm.

Babysvømning 2 er for babyer, som har gået på hold 1 en eller to gange forinden.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Rapelling på Bovbjerg Fyr.

Tor. 17. okt. 2019 kl. 13

Kom helt ud over kanten. Hvis du tør! Rappel ned ad fyrtårnet med hjælp og vejledning fra vores dygtige uddannede instruktør. Vi har udstyret og ekspertisen - har du modet? Prisen er 150 kr. Bestil på 2613 5617.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din

Hele Danmarks eventkalender på nettet. KultuNaut omtaler lige nu over 20.000 arrangementer



Pris: 150 kr.

Sted: Bovbjerg Fyr, Fyrvej 27, Ferring, Lemvig.

Rygtræning - specialhold.

Man. 21. okt. til man. 16. dec. 2019 9 kursud dage kl. 14.45-16.05

Underviser: Johan Nielsen. Forhindrer dine smerter dig i at deltage på almindelige motionshold, vil dette være noget for dig. Vi arbejder med øvelser, som opbygger og vedligeholder alle muskler i hele kroppen. Individuel vejledning efter behov. Max.

Pris: 505 kr.

Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

Motion i varmt vand.

Man. 21. okt. til tir. 24. dec. 2019 10 kursud dage kl. 16

Underviser: Anja Christensen.

Bassintræning henvender sig til personer med forskellige fysiske lidelser, og som gerne vil have motion, optræne styrke og forøget bevægelsesfrihed samt velvære. Øvelserne skåner kroppens led og overbelastede muskler.

Pris: 980 kr.

Sted: Center for Sundhed/Holstebro, Stationsvej 35, Holstebro.

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Man. 21. okt. 2019 til man. 6. jan. 2020 10 kursud dage kl. 11

Underviser: Pernille Kjellstrøm.

Babysvømning er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor gå til babysvømning? Først og fremmest for at nyde jeres barn på en anden og dejlig måde.

Pris: 640 kr.

Sted: Herning Svømmehal, Brændgårdvej 20, Herning.

Call./pilates/bold/afsp.

Tir. 22. okt. til tir. 10. dec. 2019 8 kursud dage kl. 10.50-12.12

Underviser: Gurli Engelbreth. Hold skavankerne på afstand med effektiv call. pilates og øvelser, anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Træning på stor og lille bold er god for balancen. Styrker muskler og led.

Pris: 448 kr.

Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

Call./pilates/bold/afsp.

Tir. 22. okt. til tir. 10. dec. 2019 8 kursud dage kl. 13-14.22

Underviser: Gurli Engelbreth. Hold skavankerne på afstand med effektiv call. pilates og øvelser, anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Træning på stor og lille bold er god for balancen. Styrker muskler og led.

Pris: 448 kr.

Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

Varmtvandstræning for gravide.

Tir. 22. okt. 2019 til tir. 7. jan. 2020 10 kursud dage kl. 18.15

Underviser: Pernille Kjellstrøm. Motion er essentielt for dit humør, det gør dig fysisk stærkere og giver dig overskud i din graviditet. Motion forebygger sukkersyge og andre svangerskabslidelser.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Call./pilates/bold/afsp.

Ons. 23. okt. til ons. 11. dec. 2019 8 kursud dage kl. 10.50-12.12

Underviser: Gurli Engelbreth. Hold skavankerne på afstand med effektiv call. pilates og øvelser, anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Træning på stor og lille bold er god for balancen. Styrker muskler og led.

Pris: 448 kr.

Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Ons. 23. okt. 2019 til ons. 15. jan. 2020 10 kursud dage kl. 15.30

Underviser: Christina Witt Jensen.

Babysvømning er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor gå til babysvømning? Først og fremmest for at nyde jeres barn på en anden og dejlig måde.

Pris: 640 kr.

Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, Herning.

Simremad.

Lør. 2. nov. 2019 kl. 09.30

Underviser: Aase Sevelsted. Brug en lørdag her i efteråret, hvor tankerne kunne gå tilbage til bedstemors gryder. Den tid, vi skal bruge på at tilberede en god gryderet, bliver belønnet med en

dejlig duft, som vil få tænderne til at løbe i vand.

Pris: 295 kr.

Sted: Vinderup Realskole, Sevelvej 42, Vinderup.

Mindfulness - begynder/let øvet.

Lør. 2. og søn. 3. nov. 2019 2 kursud dage kl. 09-11.45

Underviser: Charlotte Søe Andersen.

Workshop for begyndere og let øvede.

Mindfulness øger din bevidsthed om det der sker lige nu.

Pris: 300 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

Sheng Zhen Meditation - i ro og bevægelse.

Man. 4. nov. 2019 kl. 18.30-19.30

Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Kom og oplev glæden ved at arbejde med din krop, dit sind og din livsenergi/Qi. Sheng Zhen Meditation består af både stående og siddende bevægelser og meditation i ro.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

Babysvømning 2 - 12 mdr.

Man. 4. nov. 2019 til man. 20. jan. 2020 10 kursud dage kl. 10

Underviser: Pernille Kjellstrøm. Dette hold er i Herning svømmehal. Babysvømning er trygge hold med ro og nærvær. Hvorfor gå til babysvømning? Først og fremmest for at nyde jeres barn på en anden og dejlig måde.

Pris: 640 kr.

Sted: Herning Svømmehal, Brændgårdvej 20, Herning.

Sov bedre.

Tir. 5. til tir. 19. nov. 2019 3 kursud dage kl. 17-19.15

Underviser: Lis Mai Fogh. Kurset er for dig der har svært ved at falde i søvn om aftenen. vågner midt om natten, og ikke kan falde i søvn igen. ikke får dyp nok søvn.

Pris: 350 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din

Hele Danmarks eventkalender
på nettet. KultuNaut omtaler lige
nu over 20.000 arrangementer



Sheng Zhen Meditation - i ro og bevægelse.

Man. 11. nov. 2019 kl. 18.30-19.30
Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Kom og oplev glæden ved at arbejde med din krop, dit sind og din livsenergi/Qi. Sheng Zhen Meditation består af både stående og siddende bevægelser og meditation i ro.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

BabyCafe.

Tir. 12. nov. 2019 til tir. 28. jan. 2020 10 kursusdage kl. 11.30

Underviser: Pernille Kjellstrøm. IBabycafe bliver både du og den lille udfordret. Vi træner kroppen igennem, og det meste af tiden kan baby være med på armen.

Pris: 870 kr.

Sted: Bornholmsvej 10, Bornholmsvej 10, Herning.

Surdejskursus.

Tor. 14. nov. 2019 kl. 18.30

Underviser: Aase Sevelsted. Aases brødværksted LOF's madkunstner Aase vil gerne hjælpe dig i gang med at skabe din egen brødfabrik i dit eget køkken.

Pris: 190 kr.

Sted: Vinderup Realskole, Sevelvej 42, Vinderup.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din