



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Musik

FDF's brass band koncert.

Man. 30. maj 2022 kl. 19:00
Mandag 30. maj kl. 19 sidder det store FDF-brassband klar til forårskoncert i Munkebjerg Kirke. Efter Covid kan man igen samles til "lyden af messing". Programmet er en forsmag på orkesterrejsen "Fra FYN til Færøerne" til sommer. Dirigent Michael Thrane. Gratis.
Sted: Munkebjerg Kirke, Østerbæksvej 87, Odense M.

Sommersang.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 19
I Sct. Hans Kirke. Onsdag d. 1. juni kl. 19.00 løber Sommersangskoncert i Sct. Hans Kirke af stablen. Dette nye tiltag vil ikke gå stille af, da der vil lyde skøn musik kvindet af lokale kræfter denne aften.
Sted: Sankt Hans Kirke, Kirkegårdsvej 20A, Hjørring.

Sommerkoncert med Vokalgruppen Spejderhagl på Metronomen.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 19
Vokalgruppen Spejderhagl afholder sommerkoncert i Metronomen den 2/6-2022 kl 19:00. Kom og få en hyggelig aften sammen med os.
Pris: 50 kr.
Sted: Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg.

Grundlovsdag på Fredspladsen.

Søn. 5. jun. 2022 kl. 12-14
Du inviteres til Grundlovsfejring på Fredspladsen. Vi fejrer demokratiet med højskolesang, optog, taler, koncert, kaffe, kage, falafel og hvad der ellers hører sig til. PROGRAM.
Sted: Gellerup Bibliotek, Gudrunsvvej 78, Brabrand.

Kalaha og Hilal Kaya.

Lør. 18. jun. 2022 kl. 13:00
Kalaha er kendt for at være evigt udforskende i deres søgen efter musikalske grænseområder og geografiske spektrere.
Gratis.
Sted: Torvet, Torvet, Herning.

Udstillinger

TimeWinder - sammen om fortiden.

Lør. 4. til man. 6. jun. 2022 kl. 10
TimeWinder Nostaligidage byder på en tur i tidsmaskinen. Her er mekanik og kulturhistorie for alle, og det hele foregår live. Bilerne siger tøj, maskinerne fut og de gamle fly fylder lufrummet alle tre dage. På fjorden sejler salondamperen fra 1915.
Pris: 150 kr.
Sted: TimeWinder, Amtsvejen 280, Hundested.

Natur

FDF Tranegilde.

Tor. 19. aug. 2021 til fre. 24. jun. 2022 kl. 17-18.30
Gratis.
Sted: FDF Tranegilde, Vejlebrovej 125, Ishøj.

Rodfæste - Naturterapi for kvinder i Vendsyssel (Forår 2022).

Ons. 30. mar. til ons. 1. jun. 2022 kl. 17
Kursus for kvinder, der har brug for at vende tilbage til hverdagen efter en livskrise som følge af eksempelvis stress, angst, depression, skilsmisse, kræft, hjerte-kar-sygdom, smerte, overvægt eller diabetes.
Pris: 35 kr.

Sted: Spejderskoven Fjelsted, Hjørringvej 288, Sindal.

Diverse

Familien i Naturen.

Lør. 28. maj 2022 kl. 09.30-11.30
Kom med ud i naturen sammen med hele familien - meld dig og din familie til FAMILIEN I NATUREN.
Sted: FDF-huset, Lundagervej 48, Dronninglund.

FDF Familie.

Lør. 28. maj 2022 kl. 14
Familie FDF er for både børn og forældre.
Sted: Simon Peters Kirke, Kastrupvej 155, København S.

Familiespejder.

Søn. 29. maj 2022 kl. 12-14
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/familiespejder-i-oernebjerg-gruppe>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Seniorer (9. klasse - 17 år).

Søn. 29. maj 2022 kl. 13.30-15.30
Hos seniorspejderne er det primært spejderne der bestemmer hvad vi skal lave. Alle er med til både at planlægge og afholde møder for hinanden.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Krolfspil for senior.

Man. 30. maj 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvej gummitøvler.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

SUP Introforløb.

Man. 30. maj 2022 kl. 16.30-19.30
Begynderkursuset gennemføres på en dag og varer 3 timer. Udover introduktion til det nødvendige udstyr lærer du bla. at : Transportere dit board Skadesforebyggende padleteknik. Padle stående, knælende og liggende.
Pris: 500 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

FDF.

Man. 30. maj 2022 kl. 16.45
Sted: Simon Peters Kirke, Kastrupvej 155, København S.

FDF er for alle der vil have det sjovt.

Man. 30. maj 2022 kl. 17-18.30 & 19-21
I fdf er vi primært udendørs, og laver mange former for aktivitet. Det kan være bål, lege, aktivitetsløb og meget andet. Hav derfor tøj på til at være ude, og husk det gode humør! :-).
Gratis.
Sted: FDF Eskilstrup, Poppelvej 1A, Eskilstrup.

Puslinge / 1. tumlinge (0. og 1. klasse).

Man. 30. maj 2022 kl. 18-19
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryk, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Juniorer (4. 5. klasse).

Man. 30. maj 2022 kl. 18-20
Hos juniorspejderne har vi et motto der siger, at du kan meget mere end du selv tror, og mindst dobbelt så meget som din mor og far tror.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

De grønne pigespejdere.

Man. 30. maj 2022 kl. 18.30
Et tilbud til piger pigespejderne mødes hver mandag mellem 18.30 og 20.00 Læs meget mere om De grønne pigespejdere på www.Valbypigespejder.Dk Eller her på kirkens hjemmeside: timotheuskirken.Dk
Kontakt: Tropleder: Daisy Friis Larsen (tlf 31522553).
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

Fællestævnning SUP Duck Racing.

Man. 30. maj 2022 kl. 18.30-21
Vi starter stille og roligt ud fælles opvarmning på boardet , derefter går vi igang stille og roligt med selve træningen Vi øger antal kilometer hver mandag Man skal kunne manøvrere et board og selv komme op på boardet hvis man falder vandet.
Pris: 100 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

Mixhold voksen.

Man. 30. maj 2022 kl. 19.15-20.55
Fælles opvarmning hvor alle kan være med, øvelser og afslutter ofte med kamp. God stemning og fokus på at der er plads til alle.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Yoga.

Tir. 31. maj 2022 kl. 08.30-09.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 31. maj 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 31. maj 2022 kl. 13-14
Ved brug af den rytmiske "latin musik" sammen med enkelte dansetrin kommer forbrændingen i vejret og kroppen fyldes med energi - samtidig med at det er sjovt og nemt at lære- Alle kan være med - unge som ældre, mænd og kvinder.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Bueskydning.

Tir. 31. maj 2022 kl. 16-19
Kom og prøv bueskydning. Gratis prøvetime.
Gratis.
Sted: Nakskov, Nakskov, Nakskov.

Juniorspejderne.

Tir. 31. maj 2022 kl. 17-18.30
Juniorene øver sig i spejderfærdig ved learning by doing udendørs.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Ulv spejderne.

Tir. 31. maj 2022 kl. 17-18.30
Ulvene er ude i naturen og arbejder med indlæring af spejderfærdigheder på en sjov måde.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Væbnermøde (5-7 klasse).

Tir. 31. maj 2022 kl. 17-18.30
Som væbner har vi det sjovt med hindanden. Vi griner sammen, sejler i kano, tager på løb og løser sjove udfordringer. Vi ved aldrig helt hvilket skørt møde, der er planlagt til os, men vi ved, at det altid er super sjovt.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Puslinge/Tumlingemøde (0-2 klasse).

Tir. 31. maj 2022 kl. 17-18.30
Som pusling kommer dit barn til at bruge meget tid på at lege - både ude og inde. Vi klæder os ud, rejser til månen i vores raket og spiser astronautkage. Vi går på opdagelse i naturen, samler kastanjer, bygger huler og rister skumfiduser over bål.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Piltømøde (3-4 klasse).

Tir. 31. maj 2022 kl. 17-18.30
Som Pilt kommer dit barn til at indgå i et større fælleskab. Vi laver skøre konkurrencer, leger lege, laver bål, sejler i kano og hygger os i hindandes selskab. Der er altid fart over feltet og alle er velkomne.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Ulvne (2. 3. klasse).

Tir. 31. maj 2022 kl. 17-18.30
Som ulveunge og spejder laver vi en masse sjove aktiviteter hver uge. Vi er ude i alt slags vejr hvor vi tager knivbevis, snitter, laver bål, pionerer med raffter og tager en masse andre spændende mærker til uniformen.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Junior SUP.

Tir. 31. maj 2022 kl. 17.30-19
Hos GO SUP Viborg er vi rigtig glade for børn, og vi synes også det er super sjovt at udfordre dem med leg og boldspil på boardene på vandet. Junior SUP henvender sig til aldersgruppen ca. 10-16 år Vi "leger" på vandet ca. 90 min. (lige uger).
Pris: 450 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

De Grønne Pigespejdere.

Tir. 31. maj 2022 kl. 18
Du er velkommen til at komme ned og besøge os hver tirsdag.
Sted: Bellahøj Kirke, Frederikssundsvej 125A, Brønshøj.

Pilte.

Tir. 31. maj 2022 kl. 18-19.30
Vi holder møde hver tirsdag fra 18.00 til 19.30. Holdet er for børn i 3. og 4. klasse. Som pilt i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum. Derudover lærer man lidt om kristendom og førstehjælp.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

2. pilte / 1. væbnere (4. og 5. klasse).

Tir. 31. maj 2022 kl. 18-19.30
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Tropen (11-18 år).

Tir. 31. maj 2022 kl. 18-20
Spejderne forgår udenfor - hvor der båd er plads til lege og aktivitet. Alt fra båltagning. Pionering, Knob og teltslagning.
Gratis.
Sted: Vanløsespejderne, Bogholder Allé 32, st., Vanløse.

Tropsspejder.

Tir. 31. maj 2022 kl. 18.32-20.02
Tropsspejderne arbejder med deres spejdefærdigheder og udvikler dem. De tager på spændende ture og løb.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Litteratursalon: Fransk aften med Houellebecq, vin og snacks.

Tir. 31. maj 2022 kl. 19-20.30
Under Tour de France følger vi feltet gennem franske landskaber. Men hvordan står det egentlig til i Frankrig? Det undersøger vi gennem en af nutidens største franske forfattere og samfundsdagnostikere - Michel

Houellebecq.

Sted: KFUM Husumvold gruppe, v/ Per Møller, Kobbelvænget 65, Brønshøj.

Krolf.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 09.30-11
Foråret er på trapperne, og dermed starter vores krolf-hold op igen. Første spille-dag er onsdag d. 6. april. Der er køller og bolde til udlån - og vi opfordrer ALLE der har lyst, til at komme og prøve.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Petanque.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 10-12
Kolding KFUM Senioridræt er en forening for senior der kan være aktive om dagen. Alle kan deltage og der lægges stor vægt på det sociale, så der er altid kaffepause. Der er kugle at spille med, så sørg for påklædning der passer til vejret.
Gratis.
Sted: Petanque banerne, Peter Tofts Vej 19, Kolding.

Bueskydning.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 14.20-15.50
Vi skyder med bue og pile mod en skive. Det kræver stor koncentration når man skyder. Man kommer til hallen (hal 2 i Pulzion) og bliver mødt af en der tager sig af dig. Du vil blive introduceret for alle så i ved hvem i er.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

MS Martha sejler en tur med Fanø Spejderne Turen er privat og vi håber på sæler, havørne og andet.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 16.30
Dyreliv. Med afgang fra og ankomst til Fanø Lystbådehavn, sejles en 2 timers tur til sælbankerne nord for Fanø. Husk varmt tøj :). Af sikkerhedsmæssige grunde skal man være selvhjulpel.
Pris: Voksen/Erwachsene/Adults 200 kr, Børn/Kinder (0 til 12 år) 100 kr.
Sted: Nordby Lystbådehavn, Postvejen 8, Fanø.

Fdf.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 17
Mødes onsdage i salen i Nathanaels sognegård kl. 17-18.30. Herefter er der fællesspisning. FDF er en kristen organisation, hvor man lærer om Gud, og om hvordan man respekterer andre mennesker.
Sted: Nathanaels Kirke og sognegård, Holmbladsgade 19, København S.

De Grønne Pigespejdere.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 17
Kl. 17.00 - 18.30 (5 - 9 år) kl. 18.30 - 20.30 (10 år +) Vanløse gruppe er den lokale pigespejdergruppe. Vi består af godt 30 spejdere i alderen 5 - 16 år, samt en god håndfuld ledere.
Sted: Adventskirken, Sallingvej 90, Vanløse.

Kan din pinsedue flyve?.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 17-18
Det er snart Pinse, så derfor inviterer vi alle børn, deres forældre og bedsteforældre til at folde duer i kirken med kirke- og kulturmedarbejderen Katrine, De Grønne Pigespejdere og præsten Julie.
Sted: Lyngby Kirke, Lyngby Kirkestræde 1, Kongens Lyngby.

Bæver spejderne.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 17-18.15
Bæverne lærer spejdefærdigheder og viden om naturen gennem leg og praktisk erfaring udendørs.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

FDF i Sognegårdens Have og kælder.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 17.30
Sted: Jesuskirkens Sognegård, Skovbogårds Allé 11, Valby.

Bæverne (0. 1. Klasse).

Ons. 1. jun. 2022 kl. 17.30-19
Hos bæverne er vi en flok unge ledere, som synes at det er sjovt at lege, lære og snakke med børnene. Vi arbejder altid på at skabe et godt fællesskab mellem ledere og spejdere. Hos bæverne benytter vi masser af temarammer og bruger vores fantasi.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Væbnere og seniorvæbnere (6 kl. og op).

Ons. 1. jun. 2022 kl. 18-20
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Seniormøde (8 klasse og op efter).

Ons. 1. jun. 2022 kl. 18-20
Som senior bruger vi meget tid på at hygge os i hindandens selskab. Vi spiller brætspil og har det sjovt sammen. Derudover laver vi også "originale" FDF aktiviteter som f.eks. bål og kanosejlads.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Fdf.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 18.30
FDF'erne mødes hver onsdag kl. 18.30 til 20.00 Kontakt: Kredsleder Polly Bundgård tlf. 36756202 Læs mere på: www.fdfk23.dk.
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

Væbnere.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 18.30-20
Vi holder møde hver onsdag fra 18.30 til 20.00. Holdet er for børn i 5. og 6. klasse. Som væbner i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

Tropen (6. 8. klasse).

Ons. 1. jun. 2022 kl. 19-21
Spejderarbejdet skal frem for alt være sjovt, og de færdigheder, vi øver, skal give mening.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Seniorvæbnere.

Ons. 1. jun. 2022 kl. 19.30-21
Vi holder møde hver onsdag fra 19.30 til 21.00. Holdet er for børn i 7. og 8. klasse. Som seniorvæbner i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

Hjemegn 6100 Run 2022 - Haderslev.

Tor. 2. jun. 2022
Sted: Haderslev KFUM's Idræt, Kløvermarken 1, Haderslev.

Motionsgymnastik.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktime med høj humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtig afhængig !!
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Krolfspil for senior.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggeligt spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvejrgummistøvler.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Roverne - Klan Mammut (18 år og opefter).

Tor. 2. jun. 2022 kl. 12-14
I 3. Lyngby har vi en roverklan, der hedder Klan Mammut. Her bestemmer og planlægger vi selv alle vores aktiviteter. Det betyder at klanens medlemmer selv har stor indflydelse på årets program.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Bæver og ulvemøde.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 17-18
Sjove aktiviteter med lege og spejder aktiviteter. TILMELD GRATIS
PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/club/1143/vanlosespejdererne/spejder-fdf/tryout/4587/baever-og-ulvemode?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut
Gratis.
Sted: Vanløsespejderne, Bogholder Allé 32, st., Vanløse.

Mini.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 17-18.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/minier-i-oernebjerg-gruppe-2-3-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Mikro.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 17-18.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/mikroer-i-oernebjerg-gruppe-0-1-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Junior.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 18-20
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/juniore-i-oernebjerg-gruppe-4-6-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Trop.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 18.30-20.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/trop-i-oern-ebjerg-gruppe-7-9-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Søspejder - Klan.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 19-21
Se hjemmeside for de forskellige grupperes mødedage og tidspunkter. Eller kontakt os og aftal en prøvegang.
Gratis.
Sted: Aalborg Søspejdere, Det danske Spejderkorps, Søsportsvej 6, Aalborg.

Spejderleder.

Tor. 2. jun. 2022 kl. 19-21
3. Lyngby Gruppe er en spejdergruppe med massere af søde og sjove børn og unge, men vi tilbyder også et godt og forpligtende fællesskab for voksne.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Haderslev Cup 2022.

Fre. 3. til søn. 5. jun. 2022 07:30 - 22:00
For 4. gang byder Haderslev Fodbold Klub velkommen til et stort internationalt fodboldstævne i pinsen. Vi får besøg af ca. 200 hold af drenge og piger fra 10-19 år, som benytter banerne ved Haderslev Idrætscenter og KFUM's anlæg på Kløvermarken.
Gratis.
Sted: Haderslev Fodboldstadion, Stadionvej 5-7, Haderslev.

Gadefest på HC Ørsteds Vej.

Lør. 4. jun. 2022 10:00 - 15:00
Underholdning, mad og markedsstemning smelter sammen til en højere enhed, når butikker på HC Ørsteds Vej inviterer til FRBDAGE 2022.
Gratis.
Sted: HC Ørsteds Vej / Danasvej, H.C. Ørsteds Vej 34, Frederiksberg C.

Familie-FDF.

Lør. 4. jun. 2022 kl. 10
Familiefællesskab med leg og sjov. Familie FDF i Adventskirken er for familier med børn i alle aldre. Vi mødes den 1. lørdag i hver måned kl. 10.00 - 13.00. Til familie FDF leger vi, synger, laver bål og aktiviteter.
Sted: Adventskirken, Sallingvej 90, Vanløse.

Drop Ind Sup.

Lør. 4. jun. 2022 kl. 10-11.30
Elsker du vand og natur , er der måske en SUP'er gemt i dig. Du vil i løbet af ca. 90 min blive indført i de basale teknikker på SUP Board. Du vil blive udfordret på din balance. Du vil opdage muskler i din krop , som du ikke vidste du havde.
Pris: 150 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

TimeWinder Nostalgifestival.

Lør. 4. jun. 2022 kl. 10-23
Velkommen til TimeWinder - årets store nostalgiske festival. På TimeWinder spoles tiden tilbage. Her kan alle generationer få en dejlig dag sammen fyldt med sjove, unikke og spændende offline oplevelser.
Pris: 150 kr.
Sted: Grønnesegaard Gods, Amtsvejen 280, Hundested.

Cykeldage i Sommerland Sjælland.

Lør. 4. til man. 6. jun. 2022 Kl. 10:00-17:00
I anledningen af den internationale cykeldag d. 3. juni og at Tour de France kommer til Danmark, har vi fyldt weekenden med shows og aktiviteter der involvere cykler.
Pris: Fra 269 kr.
Sted: Sommerland Sjælland, GI Nykøbingvej 169, Nørre Asminderup.

TimeWinder Nostalgifestival.

Søn. 5. jun. 2022 kl. 10-23
Velkommen til TimeWinder - årets store nostalgiske festival. På TimeWinder spoles tiden tilbage. Her kan alle generationer få en dejlig dag sammen fyldt med sjove, unikke og spændende offline oplevelser.
Pris: 150 kr.
Sted: Grønnesegaard Gods, Amtsvejen 280, Hundested.

Familiespejd.

Søn. 5. jun. 2022 kl. 12-14
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/familiespejd-i-oernebjerg-gruppe>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Seniorer (9. klasse - 17 år).

Søn. 5. jun. 2022 kl. 13.30-15.30
Hos seniorspejderne er det primært spejderne der bestemmer hvad vi skal lave. Alle er med til både at planlægge og afholde møder for hinanden.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Vandretur for familier i Pinsen.

Søn. 5. og man. 6. jun. 2022 09:30-16:30
Gå på guidet opdagelse i Hornshærreds smukke fjordlandsnatur 5. og 6. juni.
Pris: 50 kr / 150 kr.
Sted: Kulturhuset Rejsestalden, Hovedgaden 29A, Jægerspris.

Krolfspiel for senior.

Man. 6. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvejrgummistøvler.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

TimeWinder Nostalgifestival.

Man. 6. jun. 2022 kl. 10-16
Velkommen til TimeWinder - årets store nostalgiske festival. På TimeWinder spoles tiden tilbage. Her kan alle generationer få en dejlig dag sammen fyldt med sjove, unikke og spændende offline oplevelser.
Pris: 150 kr.

Sted: Grønnesegaard Gods, Amtsvejen 280, Hundested.

FDF.

Man. 6. jun. 2022 kl. 16.45
Sted: Simon Peters Kirke, Kastrupvej 155, København S.

FDF er for alle der vil have det sjovt.

Man. 6. jun. 2022 kl. 17-18.30 & 19-21
I fdf er vi primært udendørs, og laver mange former for aktivitet. Det kan være bål, lege, aktivitetsløb og meget andet. Hav derfor tøj på til at være ude, og husk det gode humør! :-).
Gratis.
Sted: FDF Eskilstrup, Poppelvej 1A, Eskilstrup.

Puslinge / 1. tumlinge (0. og 1. klasse).

Man. 6. jun. 2022 kl. 18-19
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Juniorer (4. 5. klasse).

Man. 6. jun. 2022 kl. 18-20
Hos juniorspejderne har vi et motto der siger, at du kan meget mere end du selv tror, og mindst dobbelt så meget som din mor og far tror.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Fællestræning SUP Duck Racing.

Man. 6. jun. 2022 kl. 18.30-21
Vi starter stille og roligt ud fælles opvarmning på boardet , derefter går vi igang stille og roligt med selve træningen Vi øger antal kilometer hver mandag Man skal kunne manøvrere et board og selv komme op på boardet hvis man falder vandet.
Pris: 100 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

Mixhold voksen.

Man. 6. jun. 2022 kl. 19.15-20.55
Fælles opvarmning hvor alle kan være med, øvelser og afslutter ofte med kamp. God stemning og fokus på at der er plads til alle.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Yoga.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 08.30-09.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 13-14
Ved brug af den rytmiske "latin musik" sammen med enkelte dansetrin kommer forbrændingen i vejret og kroppen fyldes med energi - samtidig med at det er sjovt og nemt at lære- Alle kan være med - unge som ældre, mænd og kvinder.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Puslinge/Tumlingemøde (0-2 klasse).

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som pusling kommer dit barn til at bruge meget tid på at lege - både ude og inde. Vi klæder os ud, rejser til månen i vores raket og spiser astronautkage. Vi går på opdagelse i naturen, samler kastanjer, bygger huler og rister skumfiduser over bål.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Væbnermøde (5-7 klasse).

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som væbner har vi det sjovt med hindanden. Vi griner sammen, sejler i kano, tager på løb og løser sjove udfordringer. Vi ved aldrig helt hvilket skørt møde, der er planlagt til os, men vi ved, at det altid er super sjovt.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Piltømøde (3-4 klasse).

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som Pilt kommer dit barn til at indgå i et større fællesskab. Vi laver skøre konkurrencer, leger lege, laver bål, sejler i kano og hygger os i hindandes selskab. Der er altid fart over feltet og alle er velkomne.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Ulv spejderne.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Ulvene er ude i naturen og arbejder med indlæring af spejderfærdigheder på en sjov måde.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Juniorspejderne.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Juniorerne øver sig i spejderfærdig ved learning by doing udendørs.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Ulvne (2. 3. klasse).

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som ulvunge og spejder laver vi en masse sjove aktiviteter hver uge. Vi er ude i alt slags vejr hvor vi tager knivbevis, snitter, laver bål, pionerer med rafter og tager en masse andre spændende mærker til uniformen.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Drop Ind Sup.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-18.30
Elsker du vand og natur, er der måske en SUP'er gemt i dig. Du vil i løbet af ca. 90 min blive indført i de basale teknikker på SUP Board. Du vil blive udfordret på din balance. Du vil opdage muskler i din krop, som du ikke vidste du havde.
Pris: 150 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

"Gud og Grill".

Tir. 7. jun. 2022 kl. 17-19.30
Ved/i Nolshtyten Indbyder Søspejderne, FDF'erne og kirken til samvær i det fri for hele familien. Spejderne laver mad og står for aktiviteterne efter andagt og mad.
Sted: Nols sø, Nolsvej, Saltum.

De Grønne Pigespejdere.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 18
Du er velkommen til at komme ned og besøge os hver tirsdag.
Sted: Bellahøj Kirke, Frederikssundsvej 125A, Brønshøj.

Pilte.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 18-19.30
Vi holder møde hver tirsdag fra 18.00 til 19.30. Holdet er for børn i 3. og 4. klasse. Som pilt i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum. Derudover lærer man lidt om kristendom og førstehjælp.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

2. pilte / 1. væbnere (4. og 5. klasse).

Tir. 7. jun. 2022 kl. 18-19.30
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Troppen (11-18 år).

Tir. 7. jun. 2022 kl. 18-20
Spejderne forgår udenfor - hvor der både er plads til lege og aktivitet. Alt fra båltaending. Pionering, Knob og teltslagning.
Gratis.
Sted: Vanløsespejderne, Bogholder Allé 32, st., Vanløse.

Tropsspejder.

Tir. 7. jun. 2022 kl. 18.32-20.02
Tropsspejderne arbejder med deres spejdefærdigheder og udvikler dem. De tager på spændende ture og løb.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Krolf.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 09.30-11
Foråret er på trapperne, og dermed starter vores krolf-hold op igen. Første spille-dag er onsdag d. 6. april. Der er køller og bolde til udlån - og vi opfordrer ALLE der har lyst, til at komme og prøve.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Petanque.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 10-12
Kolding KFUM Senioridræt er en forening for senior der kan være aktive om dagen. Alle kan deltage og der lægges stor vægt på det sociale, så der er altid kaffepause. Der er kugle at spille med, så sørg for påklædning der passer til vejret.
Gratis.
Sted: Petanque banerne, Peter Tofts Vej 19, Kolding.

Bueskydning.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 14.20-15.50
Vi skyder med bue og pile mod en skive. Det kræver stor koncentration når man skyder. Man kommer til hallen (hal 2 i Pulzion) og bliver mødt af en der tager sig af dig. Du vil blive introduceret for alle så i ved hvem i er.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

MS Martha sejler en tur med Fanø Spejderne Turen er privat og vi håber på sæler, havørne og andet.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 16.30
Dyreliv. Med afgang fra og ankomst til Fanø Lystbådehavn, sejles en 2 timers tur til sælbankerne nord for Fanø. Husk varmt tøj :). Af sikkerhedsmæssige grunde skal man være selvhjulpet.
Pris: Voksen/Ervachsene/Adults 200 kr, Børn/Kinder (0 til 12 år) 100 kr.
Sted: Nordby Lystbådehavn, Postvejen 8, Fanø.

Fdf.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 17
Mødes onsdage i salen i Nathanaels sognegård kl. 17-18.30. Herefter er der fællesspisning. FDF er en kristen organisation, hvor man lærer om Gud, og om hvordan man respekterer andre mennesker.
Sted: Nathanaels Kirke og sognegård, Holmbladsgade 19, København S.

De Grønne Pigespejdere.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 17
Kl. 17.00 - 18.30 (5 - 9 år) kl. 18.30 - 20.30 (10 år +) Vanløse gruppe er den lokale pigespejdergruppe. Vi består af godt 30 spejdere i alderen 5 - 16 år, samt en god håndfuld ledere.
Sted: Adventskirken, Sallingvej 90, Vanløse.

Bæver spejderne.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 17-18.15
Bæverne lærer spejdefærdigheder og viden om naturen gennem leg og praktisk erfaring udendørs.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

FDF i Sognegårdens Have og kælder.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 17.30
Sted: Jesuskirkens Sognegård, Skovbogårds Allé 11, Valby.

Bæverne (0. 1. Klasse).

Ons. 8. jun. 2022 kl. 17.30-19
Hos bæverne er vi en flok unge ledere, som synes at det er sjovt at lege, lære og snakke med børnene. Vi arbejder altid på at skabe et godt fællesskab mellem ledere og spejdere. Hos bæverne benytter vi masser af temarammer og bruger vores fantasi.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian

X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Seniormøde (8 klasse og op efter).

Ons. 8. jun. 2022 kl. 18-20
Som senior bruger vi meget tid på at hygge os i hindandens selskab. Vi spiller brætspil og har det sjovt sammen. Derudover laver vi også "originale" FDF aktiviteter som f.eks. bål og kanosejlsads.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Væbnere og seniørvæbnere (6 kl. og op).

Ons. 8. jun. 2022 kl. 18-20
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Fdf.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 18.30
FDF'erne mødes hver onsdag kl. 18.30 til 20.00 Kontakt: Kredsleder Polly Bundgård tlf. 36756202 Læs mere på: www.fdfk23.dk.
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

Væbnere.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 18.30-20
Vi holder møde hver onsdag fra 18.30 til 20.00. Holdet er for børn i 5. og 6. klasse. Som væbner i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

Troppen (6. 8. klasse).

Ons. 8. jun. 2022 kl. 19-21
Spejderarbejdet skal frem for alt være sjovt, og de færdigheder, vi øver, skal give mening.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Seniørvæbnere.

Ons. 8. jun. 2022 kl. 19.30-21
Vi holder møde hver onsdag fra 19.30 til 21.00. Holdet er for børn i 7. og 8. klasse. Som seniørvæbner i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

Motionsgymnastik.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktime med høj humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtigt afhængig !!
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Krolfspil for senior.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvejrgummistøvler.
Gratis.

Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Roverne - Klan Mammot (18 år og opefter).

Tor. 9. jun. 2022 kl. 12-14
I 3. Lyngby har vi en roverklan, der hedder Klan Mammot. Her bestemmer og planlægger vi selv alle vores aktiviteter. Det betyder at klanens medlemmer selv har stor indflydelse på årets program.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Bæver og ulvemøde.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 17-18
Sjove aktiviteter med lege og spejderaktiviteter. TILMELD GRATIS
PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/club/1143/vanlosespejderne/spejder-ldf/tryout/4587/baever-og-ulvemode?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut
Gratis.
Sted: Vanløsespejderne, Bogholder Allé 32, st., Vanløse.

Mini.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 17-18.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/minier-i-oernebjerg-gruppe-2-3-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Mikro.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 17-18.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/mikroer-i-oernebjerg-gruppe-0-1-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Junior.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 18-20
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/juniorer-i-oernebjerg-gruppe-4-6-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Trop.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 18.30-20.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/trop-i-oernebjerg-gruppe-7-9-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Søspejder - Klan.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 19-21
Se hjemmeside for de forskellige gruppers mødedage og tidspunkter. Eller kontakt os og aftal en prøvegang.
Gratis.
Sted: Aalborg Søspejdere, Det danske Spejderkorps, Søsportsvej 6, Aalborg.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Spejderleder.

Tor. 9. jun. 2022 kl. 19-21
3. Lyngby Gruppe er en spejdergruppe med massere af søde og sjove børn og unge, men vi tilbyder også et godt og forpligtende fællesskab for voksne. Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Mini-vandrefestival i Møn Biosfære: Oplev Dark Sky i Liselund Park.

Fre. 10. jun. 2022 20:00-22:00
Kom med på mærkevandring i Liselund Park med "Dark Sky Spejdere" og mørkeguide og naturvejleder Susanne Rosenild. Tag gerne børnene med. Gratis.
Sted: Liselund Gl. Slot og Slotspark, Langebjergvej 4, Borre.

Nord-Als Musikfestival 2022.

Fre. 10. til søn. 12. jun. 2022
Nord-Als Musikfestival afholdes hvert år den anden weekend i juni på det idylliske Nordborg Slot, som ligger midt i Nordborg by. Til daglig danner slottet rammen om Nordborg Slots Efterskole. Pris: 435-510 kr.
Sted: Nordborg Slot, Slotsgrunden 1, Nordborg.

Midsommerfest i Nordrup.

Lør. 11. jun. 2022 15:00 - 20:00
Spejderne i Nordrup inviterer til en festlig og hyggelig dag for hele familien, med sjove aktiviteter og stor tombola. Det er muligt at købe kaffe, kage, pølse, is og madbiller til aftenens menu: flæskesteg a la spejder. Gratis.
Sted: Spejderne i Nordrup, Nordrupvej 124 B, Ringsted.

Børne- og kirkefestival.

Søn. 12. jun. 2022 kl. 09
Søndag 12. JUNI 2022 Festivalen er åben fra kl. 9:00 - 15:00 i området ved Thyholm Kirkecenter, Nørregade 19, Hvidbjerg. Alle børn og forældre samt alle øvrige interesserede fra Thyholm og Jegindø - og udefra - er hjerteligt velkomne.
Sted: Thyholm Kirkecenter, Nørregade 17, Hvidbjerg, Thyholm.

Genbrugsmarked.

Søn. 12. jun. 2022 kl. 10-13
Stort loppemarked i Ølstykke Med bøger, isenkram, musik, lamper, radio/TV, møbler, cykler, tøj, antik, legetøj og meget mere. Gratis.
Sted: Genbrugsgruppen i Ølstykke, Langdyssevej 4, Ølstykke.

Sup Duck Racing.

Søn. 12. jun. 2022 kl. 11-14
SUP Duck Race er et social arrangement hvor alle kan være med i, i sær hvis man tager den korte rute. Alderbegrænsninger er min. 15 år. Pris: 100 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

Familiespejd.

Søn. 12. jun. 2022 kl. 12-14
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/familiespejd-i-oernebjerg-gruppe>. Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Seniorne (9. klasse - 17 år).

Søn. 12. jun. 2022 kl. 13.30-15.30
Hos seniorspejderne er det primært spejderne der bestemmer hvad vi skal lave. Alle er med til både at planlægge og afholde møder for hinanden. Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Krolfspiel for senior.

Man. 13. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvej gummistøvler. Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Sup Yoga Intro.

Man. 13. jun. 2022 kl. 16.30-17.30
SUP boardet er denne aften din yogamatte. SUP yoga udfordrer din balance og koncentration og aktiverer samtlige muskler i din krop. Yogaøvelserne vil tilpasses niveau og kan sagtens udføres uden at falde i vandet. Uanset vil du opleve fantastisk med. Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

FDF.

Man. 13. jun. 2022 kl. 16.45
Sted: Simon Peters Kirke, Kastrupvej 155, København S.

Drop Ind Sup.

Man. 13. jun. 2022 kl. 17-18.30
Elsker du vand og natur, er der måske en SUP'er gemt i dig. Du vil i løbet af ca. 90 min blive indført i de basale teknikker på SUP Board. Du vil blive udfordret på din balance. Du vil opdage muskler i din krop, som du ikke vidste du havde. Pris: 150 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

FDF er for alle der vil have det sjovt.

Man. 13. jun. 2022 kl. 17-18.30 & 19-21
I fdf er vi primært udendørs, og laver mange former for aktivitet. Det kan være bål, lege, aktivitetsløb og meget andet. Hav derfor tøj på til at være ude, og husk det gode humør! :-).
Sted: FDF Eskilstrup, Poppelvej 1A, Eskilstrup.

Puslinge / 1. tumlinge (0. og 1. klasse).

Man. 13. jun. 2022 kl. 18-19
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra. Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Juniorene (4. 5. klasse).

Man. 13. jun. 2022 kl. 18-20
Hos juniorspejderne har vi et motto der siger, at du kan meget mere end du selv tror, og mindst dobbelt så meget som din mor og far tror. Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

De grønne pigespejdere.

Man. 13. jun. 2022 kl. 18.30
Et tilbud til piger pigespejderne mødes hver mandag mellem 18.30 og 20.00 Læs meget mere om De grønne pigespejdere på www.Valbypigespejder.Dk Eller her på kirkens hjemmeside: timotheuskirken.Dk Kontakt: Tropleder: Daisy Friis Larsen (tlf 31522553).
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

Mixhold voksen.

Man. 13. jun. 2022 kl. 19.15-20.55
Fælles opvarmning hvor alle kan være med, øvelser og afslutter ofte med kamp. God stemning og fokus på at der er plads til alle. Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Yoga.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 08.30-09.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige. Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser. Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 13-14
Ved brug af den rytmiske "latin musik" sammen med enkelte dansetrin kommer forbrændingen i vejret og kroppen fyldes med energi - samtidig med at det er sjovt og nemt at lære- Alle kan være med - unge som ældre, mænd og kvinder. Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Puslinge/Tumlingemøde (0-2 klasse).

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som pusling kommer dit barn til at bruge meget tid på at lege - både ude og inde. Vi klæder os ud, rejser til månen i vores raket og spiser astronautkage. Vi går på opdagelse i naturen, samler kastanjer, bygger huler og rister skumfiduser over bål. Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Væbnermøde (5-7 klasse).

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som væbner har vi det sjovt med hindanden. Vi griner sammen, sejler i kano, tager på løb og løser sjove udfordringer. Vi ved aldrig helt hvilket skørt møde, der er planlagt til os, men vi ved, at det altid er super sjovt. Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Piltømøde (3-4 klasse).

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som Pilt kommer dit barn til at indgå i et større fællesskab. Vi laver skøre konkurrencer, leger lege, laver bål, sejler i kano og hygger os i hindandes selskab. Der er altid fart over feltet og alle er velkomne. Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Ulvene (2. 3. klasse).

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Som ulveunge og spejder laver vi en masse sjove aktiviteter hver uge. Vi er ude i alt slags vejr hvor vi tager knivbevis, snitter, laver bål, pionerer med rafter og tager en masse andre spændende mærker til uniformen. Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Juniorspejderne.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Juniorene øver sig i spejderfærdig ved learning by doing udendørs. Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Ulve spejderne.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Ulvene er ude i naturen og arbejder med indlæring af spejderfærdigheder på en sjov måde. Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Åbent Hus arrangement.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17-18.30
Er spejder (FDF) virkelig mere end bare bål? Ja! Det er det virkelig! Selvom der bliver bygget bål af og til, er det langt fra det vi bruger mest tid på i FDF Korsvejen. Gratis.
Sted: FDF Korsvejen, Gemmas Alle 100, Kastrup.

Junior SUP.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 17.30-19
Hos GO SUP Viborg er vi rigtig glade for børn, og vi synes også det er super sjovt at udfordre dem med leg og boldspil på boardene på vandet. Junior SUP henvender sig til aldersgruppen ca. 10- 16 år Vi "leger " på vandet ca. 90 min. (lige uger). Pris: 450 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

De Grønne Pigespejdere.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 18
Du er velkommen til at komme ned og besøge os hver tirsdag. Sted: Bellahøj Kirke, Frederikssundsvej 125A, Brønshøj.

Pilte.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 18-19.30
Vi holder møde hver tirsdag fra 18.00 til 19.30. Holdet er for børn i 3. og 4. klasse. Som pilt i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum. Derudover lærer man lidt om kristendom og førstehjælp. Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

2. pilte / 1. væbnere (4. og 5. klasse).

Tir. 14. jun. 2022 kl. 18-19.30
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Troppen (11-18 år).

Tir. 14. jun. 2022 kl. 18-20
Spejderne forgår udenfor - hvor der båd er plads til lege og aktivitet. Alt fra bålænding, Pionering, Knob og teltslagning.
Gratis.
Sted: Vanløsespejderne, Bogholder Allé 32, st., Vanløse.

Tropsspejder.

Tir. 14. jun. 2022 kl. 18.32-20.02
Tropsspejderne arbejder med deres spejdefærdigheder og udvikler dem. De tager på spændende ture og løb.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Kroff.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 09.30-11
Foråret er på trapperne, og dermed starter vores kroff-hold op igen. Første spille-dag er onsdag d. 6. april. Der er køller og bolde til udlån - og vi opfordrer ALLE der har lyst, til at komme og prøve.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Petanque.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 10-12
Kolding KFUM Senioridræt er en forening for senior der kan være aktive om dagen. Alle kan deltage og der lægges stor vægt på det sociale, så der er altid kaffepause. Der er kugle at spille med, så sørg for påklædning der passer til vejret.
Gratis.
Sted: Petanque banerne, Peter Tofts Vej 19, Kolding.

Bueskydning.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 14.20-15.50
Vi skyder med bue og pile mod en skive. Det kræver stor koncentration når man skyder. Man kommer til hallen (hal 2 i Pulzion) og bliver mødt af en der tager sig af dig. Du vil blive introduceret for alle så i ved hvem i er.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Fdf.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 17
Mødes onsdage i salen i Nathanaels sognegård kl. 17-18.30. Herefter er der fællesspisning. FDF er en kristen organisation, hvor man lærer om Gud, og om hvordan man respekterer andre mennesker.
Sted: Nathanaels Kirke og sognegård, Holmbladsgade 19, København S.

De Grønne Pigespejdere.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 17
Kl. 17.00 - 18.30 (5 - 9 år) kl. 18.30 - 20.30 (10 år +) Vanløse gruppe er den lokale pigespejdergruppe. Vi består af godt 30 spejdere i alderen 5 - 16 år, samt en god håndfuld ledere.
Sted: Adventskirken, Sallingvej 90, Vanløse.

Bæver spejderne.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 17-18.15
Bæverne lærer spejdefærdigheder og viden om naturen gennem leg og praktisk erfaring udendørs.
Gratis.
Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Bogcafé: Få tips til din sommerferielæsning.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 17-18.30
Den 15/6 kl. 17 kan du i hyggelige omgivelser få læsetips af dine lokale bibliotekarer.
Sted: KFUM Husumvold gruppe, v/ Per Møller, Kobbelvænget 65, Brønshøj.

FDF i Sognegårdens Have og kælder.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 17.30
Sted: Jesuskirkens Sognegård, Skovbogårds Allé 11, Valby.

Bæverne (0. 1. Klasse).

Ons. 15. jun. 2022 kl. 17.30-19
Hos bæverne er vi en flok unge ledere, som synes at det er sjovt at lege, lære og snakke med børnene. Vi arbejder altid på at skabe et godt fællesskab mellem ledere og spejdere. Hos bæverne benytter vi masser af temarammer og bruger vores fantasi.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Væbnere og seniorvæbnere (6 kl. og op).

Ons. 15. jun. 2022 kl. 18-20
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Seniormøde (8 klasse og op efter).

Ons. 15. jun. 2022 kl. 18-20
Som senior bruger vi meget tid på at hygge os i hindandens selskab. Vi spiller brætspil og har det sjovt sammen. Derudover laver vi også "originale" FDF aktiviteter som f.eks. bål og kanosejls. FDF.
Gratis.
Sted: P-Pladsen ved Skovbørnehaven Skovtrolden, Østre Alle 95, Nykøbing F.

Fdf.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 18.30
FDF'erne mødes hver onsdag kl. 18.30 til 20.00 Kontakt: Kredsleder Polly Bundgård tlf. 36756202 Læs mere på: www.fdfk23.dk.
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

Væbnere.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 18.30-20
Vi holder møde hver onsdag fra 18.30 til 20.00. Holdet er for børn i 5. og 6. klasse. Som væbner i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

Troppen (6. 8. klasse).

Ons. 15. jun. 2022 kl. 19-21
Spejderarbejdet skal frem for alt være sjovt, og de færdigheder, vi øver, skal give mening.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Seniorvæbnere.

Ons. 15. jun. 2022 kl. 19.30-21
Vi holder møde hver onsdag fra 19.30 til 21.00. Holdet er for børn i 7. og 8. klasse. Som seniorvæbner i FDF leger man en masse, lærer at lave bål og snitte, er på løb i naturen og rundt i Virum.
Gratis.
Sted: FDF Virum, Frederiksdalsvej 107, Virum.

Motionsgymnastik.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktimer med højt humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtigt afhængig !!
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Kroffspil for senior.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Kroff er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvejrgummistøvler.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Roverne - Klan Mammut (18 år og opefter).

Tor. 16. jun. 2022 kl. 12-14
I 3. Lyngby har vi en roverklan, der hedder Klan Mammut. Her bestemmer og planlægger vi selv alle vores aktiviteter. Det betyder at klanens medlemmer selv har stor indflydelse på årets program.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Bæver og ulvemøde.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 17-18
Sjove aktiviteter med lege og spejder aktiviteter. TILMELD GRATIS
PRØVETRÆNING:
https://motivv.dk/club/1143/vanlosespejderne/spejder-fdf/tryout/4587/baever-og-ulvemode?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Vanløsespejderne, Bogholder Allé 32, st., Vanløse.

Mini.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 17-18.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/minier-i-oernebjerg-gruppe-2-3-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Mikro.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 17-18.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/mikroer-i-oernebjerg-gruppe-0-1-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Junior.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 18-20
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/juniorer-i-oernebjerg-gruppe-4-6-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Trop.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 18.30-20.30
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/trop-i-oernebjerg-gruppe-7-9-klasse>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Søspejder - Klan.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 19-21
Se hjemmeside for de forskellige gruppers mødedage og tidspunkter. Eller kontakt os og aftal en prøvegang.
Gratis.
Sted: Aalborg Søspejdere, Det danske Spejderkorps, Søsportsvej 6, Aalborg.

Spejderleder.

Tor. 16. jun. 2022 kl. 19-21
3. Lyngby Gruppe er en spejdergruppe med massere af søde og sjove børn og unge, men vi tilbyder også et godt og forpligtende fællesskab for voksne.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Slagelse Marchen.

Fre. 17. til søn. 19. jun. 2022 kl. 17
Sct. Georgs Gilderne i Slagelse afholder i år den 20. Slagelse March. Der vil udover de vanlige ruter på 10 km, 25 km og 40 km også være en 100 km tur, der skal gennemføres på 24 timer.
Pris: 690 kr.
Sted: K'lar (tidl. VUC), Oehlschlægersgade 6-8, Slagelse.

Familien i Naturen.

Lør. 18. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Kom med ud i naturen sammen med hele familien - meld dig og din familie til FAMILIEN I NATUREN.
Sted: FDF-huset, Lundagervej 48, Dronninglund.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Åbenkirke i grenaa sogn.

Lør. 18. jun. 2022 kl. 10
Lørdag 18. juni kl. 10.00-14.00 I igen i år byder Grenaa Sogn alle børn og voksne til ÅBEN Kirke. Kom OG oplev kirken, mød med de mange medarbejdere, frivillige og foreninger - som er en del af kirken.
Sted: Grenaa Kirke, Torvet 12, Grenaa.

Børnetorvedag.

Lør. 18. jun. 2022 kl. 10-15
Biblioteket rykker ud og laver en dag med sjov for børn.
Gratis.
Sted: Store Heddinge Bibliotek, Kirketorvet 2, Store Heddinge.

Familiespejd.

Søn. 19. jun. 2022 kl. 12-14
Hvis du ønsker et par prøvegange eller at tilmelde dit barn så se mere her: <https://www.vejlespejderne.dk/familiespejd-i-oernebjerg-gruppe>.
Gratis.
Sted: Ørnebjerg Spejdergruppe, Ekkodalen 1-2, Vejle Øst.

Seniorne (9. klasse - 17 år).

Søn. 19. jun. 2022 kl. 13.30-15.30
Hos seniorspejderne er det primært spejderne der bestemmer hvad vi skal lave. Alle er med til både at planlægge og afholde møder for hinanden.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

Krolfspiel for senior.

Man. 20. jun. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvejrgummistøvler.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

SUP Yoga.

Man. 20. jun. 2022 kl. 16.30-17.45
SUP boardet er denne aften din yogamatte. SUP yoga udfordrer din balance og koncentration og aktiverer samtlige muskler i din krop. Yogaøvelserne vil tilpasses niveau og kan sagtens udføres uden at falde i vandet.
Pris: 800 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

FDF.

Man. 20. jun. 2022 kl. 16.45
Sted: Simon Peters Kirke, Kastрупvej 155, København S.

FDF er for alle der vil have det sjovt.

Man. 20. jun. 2022 kl. 17-18.30 & 19-21
I fdf er vi primært udendørs, og laver mange former for aktivitet. Det kan være bål, lege, aktivitetssløb og meget andet. Hav derfor tøj på til at være ude, og husk det gode humør! :-).
Gratis.
Sted: FDF Eskilstrup, Poppelvej 1A, Eskilstrup.

Drop Ind Sup.

Man. 20. jun. 2022 kl. 17.30-19
Elsker du vand og natur, er der måske en SUP'er gemt i dig. Du vil i løbet af ca. 90 min blive indført i de basale teknikker på SUP Board. Du vil blive udfordret på din balance. Du vil opdage muskler i din krop, som du ikke vidste du havde.
Pris: 150 kr.
Sted: FDF Sejlcenter, Nørremøllevej 120, Viborg.

2. tumlinge / 1. pilte (2. og 3. klasse).

Man. 20. jun. 2022 kl. 18-19
Til FDF kan du blive udsat for udfordringer af enhver slags - både fysisk og mentalt. Vores fokus er på at skabe sammenhold, udholdenhed og psykologisk tryghed, så du får et sted at møde verden fra.
Gratis.
Sted: FDF Kgs. Lyngby, Rustenborgvej 15A, Kongens Lyngby.

Juniorne (4. 5. klasse).

Man. 20. jun. 2022 kl. 18-20
Hos juniorspejderne har vi et motto der siger, at du kan meget mere end du selv tror, og mindst dobbelt så meget som din mor og far tror.
Gratis.
Sted: Spejderhuset Isflagen, Christian X's Alle 106A, Kongens Lyngby.

De grønne pigespejdere.

Man. 20. jun. 2022 kl. 18.30
Et tilbud til piger pigespejderne mødes hver mandag mellem 18.30 og 20.00
Læs meget mere om De grønne pigespejdere på www.Valbypigespejder.Dk Eller her på kirkens hjemmeside: timotheuskirken.Dk
Kontakt: Tropleder: Daisy Friis Larsen (tlf 31522553).
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

Mixhold voksen.

Man. 20. jun. 2022 kl. 19.15-20.55
Fælles opvarmning hvor alle kan være med, øvelser og afslutter ofte med kamp. God stemning og fokus på at der er plads til alle.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Yoga.

Tir. 21. jun. 2022 kl. 08.30-09.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 21. jun. 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 21. jun. 2022 kl. 13-14
Ved brug af den rytmiske "latin musik" sammen med enkelte dansetrin kommer forbrændingen i vejret og kroppen fyldes med energi - samtidig med at det er sjovt og nemt at lære- Alle kan være med - unge som ældre, mænd og kvinder.
Gratis.

Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.