

# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Diverse

#### Kaffe- & kagesejlads.

Ons. 31. maj 2023 kl. 14:30  
Oplev en hyggelig havnetur på Svanen med kaffe og kage ad libitum. Læn dig tilbage og nyd udsigten til det moderne- og gamle Aarhus. Sejladsen er for store og små, og en god måde at opleve den smukke natur omkring Aarhus Ø fra søsiden.  
Pris: FRA 99 kr.  
Sted: Pakhus 77, Hveensgade 5, Aarhus C.

#### The Ocean Race: Sejltr med hollandsk Tall Ship Gulden Leeuw.

Ons. 31. maj 2023 kl. 16.30-19.30  
Tag med på sejltr på Aarhusbugten med et af verdens smukkeste sejlskibe, Gulden Leeuw.  
Pris: 150-275 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

#### U15 træning.

Ons. 31. maj 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### U11 træning.

Ons. 31. maj 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### U13 træning.

Ons. 31. maj 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### Cykeltræning for voksne (20+ år).

Ons. 31. maj 2023 kl. 17.30-19.30  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus 1900 Tri Klubhus, Observatoriestien 1A, Aarhus C.

#### U17 træning.

Ons. 31. maj 2023 kl. 18.30-20  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### Roller Derby 18+.

Ons. 31. maj 2023 kl. 18.30-20.30  
Vores træninger er ofte fokuseret på at spille roller derby, og vi vil gerne have nye skatere involveret i den træning hurtigst muligt, så man bliver bekendt med spillet og vores medlemmer.  
Gratis.  
Sted: Tst aktiv-center, Tilst Idrætsanlæg, Tilst Skolevej 13A, Tilst, Tilst.

#### Voksenfodbold m/k.

Ons. 31. maj 2023 kl. 20-22  
Motionsfodbold handler om sund effektiv motion i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt. Alle kan være med - både mænd og kvinder. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

#### Naturtræning.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 09.15-10.15  
Træning i naturen. Mærk din krop og oplev velvære med let fitness i skoven V. Heidi Jarnvig. Holdet er for dig der har lyst til at røre dig i naturen sammen med andre. Vi træner sammen, men på vores eget niveau - så alle kan deltage.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### Mom fit for barslende.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 09.30-10.30  
Mom fit for barslende- nyt hold 2022. Går du på barsel i januar, og vil du gerne prøve at starte op med at træne igen i godt selskab med andre barslende i Beder-Malling?-.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### Momfit- efterfødselstræning.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 09.30-10.30  
Kom og vær med til vores nye efterfødselshold hos BMI. Holdet er for dig, som gerne vil i form efter fødslen og møde andre barslende fra Beder-Malling.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### Badminton for 60 +.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Når du kommer til prøvetræningen, så henvend dig til Tonny i cafeteriet og meld din ankomst. Man kan bruge klubbens omklædningsrum. Det vigtigste er et par gode indendørs sko.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Badmintonklub, Dyrehavevej 1-7, Aarhus C.

#### U7 mix (torsdag).

Tor. 1. jun. 2023 kl. 16-17  
Velkommen til U7 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

#### 10-11 år (årgang 2009-2010) - TORSDAGE.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

#### 6-9 år (årgang 2011-2014) - TORSDAGE.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj, sportssko og fyldt vandflaske.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

#### BMI Madklub 0-3 klasse.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 16-17.30  
BMI madklub starter i skolekøkkenet i Beder den 25. januar 2023. Her kan børn og voksne tilberede og spise mad sammen, i fællesskab med andre på samme alder. Der bliver i første omgang oprettet 2 hold som har "træning" om torsdagen.  
Gratis.  
Sted: Beder Skole, Skoleparken 6, Beder.

#### U9 mix (torsdag).

Tor. 1. jun. 2023 kl. 16.30-17.30  
Velkommen til U9 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

#### U11 mix (torsdag).

Tor. 1. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Velkommen til U11 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

#### Sprinttræning.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Sprinttræningen er for dig, der gerne vil have fart over feltet.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

#### Cricket for Adults.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17-19  
We are a bunch of passionate cricket enthusiastic and Playing in Two separate division league managed by Dansk Cricket Forbund. For Adults, Training we do every Tuesday/Thursday Evening 17:00-19:00.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

#### Løb for øvede (16+).

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17.15-18.25  
Vi mødes ude foran Vejlbj/Risskov atletikstadion inden træning. Træningen består som regel af 3-5km opvarmning efterfuldt af en række intervaller. Afslutningsvis vil der være afjog og nogle vil køre en omgang core-træning.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

#### 12-13 år (årgang 2007-2008) - TORSDAGE.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

#### Løb for letøvede (16+).

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Vi løber intervaltræning, skiftevis på bane og i skov.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

#### 14-15 år (årgang 2005-2006) - TORSDAGE.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

#### Rugby træning kvinder.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Kvinderne træner to gange ugentligt og stiller hold i danmarksturneringen. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på. Motion og kondition.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

#### BMI Kvindeseniør - fællesskab og en masse sjove timer.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 18-19.30  
Kom og vær en del af et hyggelig hold i BMI fodboldafdelingen. Holdet er for spillere der er +18 og ældre. Vi tilbyder både, at du kan spille 7-mands og 11-mands fodbold i klubben.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

#### U13/U15 mix (torsdag).

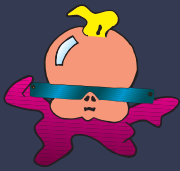
Tor. 1. jun. 2023 kl. 18-19.30  
Velkommen til U13/U15 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

#### Jiu-Jitsu træning Seniorer.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 18.15-20  
Se mere på [aarhusjiujitsu.dk](https://aarhusjiujitsu.dk). TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traeninger/1675/jiu-jitsu-traening-seniorer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traeninger/1675/jiu-jitsu-traening-seniorer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Aarhus Jiu-Jitsu, Finlandsgade 25, Aarhus N.

#### U11 drenge (årgang 12-13) - torsdag.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 18.30-19.30  
Velkommen til U11 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### Rugby træning mænd.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Mændene træner to gange ugentligt og stiller hold i superligaen, 2. division og diverse andre turneringer. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### U13 drenge (årgang 10-11) - torsdag.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 19-20.30  
Velkommen til U13 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørsko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### U15 drenge (årgang 07-09) - torsdag.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 19-20.30  
Velkommen til U15 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørsko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### Svømmetræning for voksne - alle niveauer.

Tor. 1. jun. 2023 kl. 20-21  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C.

### Det grå Guld- badminton motionister.

Fre. 2. jun. 2023 kl. 09.30-11  
"Det Grå Guld" er en flok moderne mennesker der spiller om formiddagen, hvor du ikke behøver at medbringe en makker.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Badminton for letøvede 60+ (onsdag+fredagshold).

Fre. 2. jun. 2023 kl. 11-12.30  
Når du kommer kan du henvende dig til Tonny i Cafeteriet. Der er en tovholder på holdet. Det er et socialt hold, som også plejer at hygge sig i cafeteriet efter træning. Det er vigtigt med nogle gode indendørsko.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Badmintonklub, Dyrehavevej 1-7, Aarhus C.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

Fre. 2. jun. 2023 kl. 15-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Wylde Swan.

Fre. 2. jun. 2023 kl. 15.30-18.30  
Tag med på en unik sejltur på Aarhusbugten med et af verdens smukkeste sejlskibe, Wylde Swan.  
Pris: 150-275 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Eendracht.

Fre. 2. jun. 2023 kl. 16-19  
Tag med på en unik sejltur på Aarhusbugten med et af verdens smukkeste sejlskibe, Eendracht.  
Pris: 150-275 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### Cricket for Kids.

Fre. 2. jun. 2023 kl. 17-18.30  
We at ACC are looking for some future talents for the club. So we are providing training to Kids, Currently we are training 12 kids with help of 2 dedicated coaches Ronja and Rahul. Training we do every Fri Evening 17:00-18:30.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

### Wre & dm sprint 2023 - Ebeltoft.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 08  
OK Pan Aarhus arrangerer et brag af en sommerweekend med sprint på Djursland. DM Sprint foregår i Ebeltoft og DM Sprintstafet i Rønde. De lukkede områder findes på løbets hjemmeside.  
Sted: Fløjstrup Skov, Bispelundvej 115, Beder.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Gulden Leeuw.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 08-11  
Begynd dagen med en morgensejltur på Aarhusbugten på et af verdens smukkeste sejlskibe, Gulden Leeuw.  
Pris: 150-275 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - LØRDAGE.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 09.30-11  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### 12-13 år (årgang 2007-2008) - LØRDAGE.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 09.30-11  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 10-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Wylde Swan.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 13-16  
Tag med på en unik sejltur på Aarhusbugten med et af verdens smukkeste sejlskibe, Wylde Swan.  
Pris: 150-275 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Eendracht.

Lør. 3. jun. 2023 kl. 15-18  
Tag med på sejltur på Aarhusbugten med et af verdens smukkeste sejlskibe, Eendracht.  
Pris: 150-275 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### DM Sprintstafet 2023 - Rønde.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 08  
OK Pan Aarhus arrangerer et brag af en sommerweekend med sprint på Djursland. DM Sprint foregår i Ebeltoft og DM Sprintstafet i Rønde. De lukkede områder findes på løbets hjemmeside.  
Sted: Fløjstrup Skov, Bispelundvej 115, Beder.

### Søndagstræning hos Team Tvilling Aarhus.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 09.45-12  
Vi mødes hver søndag kl. 9:45 ved Stefanshjemmet (Carl Nielsens vej 2, 8000) og løber en tur på 6 -10 km (ca. 1,5 time). Vi forventer, at du som medlem kan deltage min. hver 4. søndag.  
Gratis.  
Sted: Stefanshjemmet, Carl Nielsens Vej 2, Aarhus C.

### Rugby træning U6-U8.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Fokus er både på leg og motion. De små får brugt en masse energi og har det rigtig sjovt, men laver ikke tacklinger.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Lær at spille tennis for voksne i juni (+18 år).

Søn. 4. jun. 2023 kl. 10-12  
Voksenintroduktion til tennisspillet. Du inviteres til at komme søndag d. 7/5 og få 2 timers gratis træning. Du skal bare medbringe et par sko uden for meget mønster (ikke løbesko), samt godt humør. Så sørger vi for resten.  
Gratis.  
Sted: HEI Tennis, Skæring Skolevej 215, Egå.

### The Ocean Race: In-Port Race.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 10-15.30  
Oplev de hurtige højteknologiske både i et race på Aarhusbugten.  
Sted: Havnepladsen, Skolebakken, Aarhus C.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 10-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### The Ocean Race: Danse-shows, dans-med og danseundervisning v. DOKK1.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 11-21  
Danseparaplyen aarhus inviterer til dans / come and dance along.  
Sted: Dokk1, Dækket udenfor, Hack Kampmanns Plads 2, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Wylde Swan (In-Port Race).

Søn. 4. jun. 2023 kl. 13-16  
Sejl med et af verdens smukkeste sejlskibe, Wylde Swan, ud på Aarhusbugten.  
Pris: 200-600 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sailing Aarhus Flotille sejldes.

Søn. 4. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Sailing aarhus klubbernes paradesejldes under the ocean race / the sailing clubs in aarhus swing by the ocean race to say hello.  
Sted: Havnepladsen, Skolebakken, Aarhus C.

### Svømmetræning for voksne - alle niveauer.

Man. 5. jun. 2023 kl. 06-07  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C.

### The Ocean Race: Sejltur med hollandsk Tall Ship Wylde Swan (Pro-Am Race).

Man. 5. jun. 2023 kl. 09.30-12.30  
Sejl med et af verdens smukkeste sejlskibe, Wylde Swan, ud på Aarhusbugten.  
Pris: 200-350 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticagade, Aarhus C.

### Idræt om dagen.

Man. 5. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Start dagen med dette nye formiddagstilbud for voksne og seniorer.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

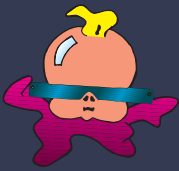
Man. 5. jun. 2023 kl. 10-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### The Ocean Race: Pro-Am Race.

Man. 5. jun. 2023 kl. 10-17  
Oplev The Ocean Race-bådene suse afsted i tæt kapløb med hinanden.  
Sted: Havnepladsen, Skolebakken, Aarhus C.

### Swipe UD- kun for piger.

Man. 5. jun. 2023 kl. 15.30-17  
'Swipe Ud' i BMI. Har du lyst til at 'Swipe Ud' for en stund i et fællesskab med andre unge?. I BMI har du nu mulighed for at gå til en idrætsgren, som er blevet opfundet i Beder-Malling.  
Gratis.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Sted: Café klubånd, Bredgade 5, Malling.

### Basketball træning.

Man. 5. jun. 2023 kl. 16-17  
Kom og prøv basketball! Alle er velkomne. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motiv.u.dk/klubber/652/skoedstrup-pumas/traeninger/2703/basketball-traening?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motiv.u.dk/klubber/652/skoedstrup-pumas/traeninger/2703/basketball-traening?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Den gamle hal, Bondehaven 1, Skødstrup.

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - MANDAGE.

Man. 5. jun. 2023 kl. 16-17.30  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### 12-13 år (årgang 2007-2008) - MANDAGE.

Man. 5. jun. 2023 kl. 16-17.30  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Atletik for 6-9 årige.

Man. 5. jun. 2023 kl. 16.30-17.30  
Atletik er en aktivitet, hvor der er mulighed for at udfolde sig i flere forskellige discipliner i alt fra længdespring, højdespring, hækkeløb, diskoskast (børneverision) og meget mere.  
Gratis.  
Sted: Atletikbanen ved Malling Skole, Malling Skole, Lundshøjgårdsvej 19, Malling.

### U9 mix (mandag).

Man. 5. jun. 2023 kl. 16.30-17.30  
Velkommen til U9 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U11 mix (mandag).

Man. 5. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Velkommen til U11 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U11 drenge (årgang 12-13) - mandag.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Velkommen til U11 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### U13 træning.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Træner for holdet er Thomas Johansen som har mange års erfaring som træner. Der forventes at du er klar til tiden, har en drikkedunk med og deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U11 træning.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Træner for holdet er Thomas Johansen som har mange års erfaring som træner. Der forventes at du er klar til tiden, har en drikkedunk med og deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U15 træning.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Træner for holdet er Thomas Johansen som har mange års erfaring som træner. Der forventes at du er klar til tiden, har en drikkedunk med og deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Træning - blandet hold.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Til første træning skal du medbringe løstsiddende tøj, evt. jogginbukser og t-shirt og der trænes i bare tæer.  
Gratis.  
Sted: Lyseng Taekwondo Klub, Gunnar Clausens Vej 19 A, Viby J.

### Begyndere og øvede.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Til den første træning medbringes løstsiddende tøj, f.eks. joggingbukser og t-shirt og der trænes i bare tæer.  
Gratis.  
Sted: Lyseng Taekwondo Klub, Gunnar Clausens Vej 19 A, Viby J.

### The Ocean Race: Sailing Aarhus Flotille sejlads.

Man. 5. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Sailing aarhus klubbernes paradesejlads under the ocean race / the sailing clubs in aarhus swing by the ocean race to say hello.  
Sted: Havnepladsen, Skolebakken, Aarhus C.

### U13/U15 mix (mandag).

Man. 5. jun. 2023 kl. 18-20  
Velkommen til U13/U15 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U17 træning.

Man. 5. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U13 drenge (årgang 10-11) - mandag.

Man. 5. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Velkommen til U13 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### U15 drenge (årgang 07-09) - mandag.

Man. 5. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Velkommen til U15 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### Motionsfiorball.

Man. 5. jun. 2023 kl. 20-21.30  
Kom og vær med til Motionsfiorball for mænd om mandagen kl. 20 i store sal på Malling Skole. Findes ved parkeringspladsen ved Malling Skole. Det er et hold, hvor man er fælles om træning og spil. Det er en sport med fart over feltet og god intensitet.  
Gratis.  
Sted: Malling Skole, Lundshøjgårdsvej 19, Malling.

### Voksenfiorball m/k.

Man. 5. jun. 2023 kl. 20.30-22  
Motionsfiorball handler om sund effektiv motion i en uformel ramme, hvor fælleskab og gode oplevelser vægtes højt. Alle kan være med - både mænd og kvinder. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet.  
Gratis.  
Sted: Elsted Skole, Elstedvej 156, Lystrup.

### Roller Derby 18+.

Man. 5. jun. 2023 kl. 20.30-22.30  
Vores træninger er ofte fokuseret på at spille roller derby, og vi vil gerne have nye skatere involveret i den træning hurtigst muligt, så man bliver bekendt med spillet og vores medlemmer.  
Gratis.  
Sted: Tst aktiv-center, Tilst Idrætsanlæg, Tilst Skolevej 13A, Tilst.

### The Ocean Race: Sejlur med dansk Tall Ship Maja (Pro-AM Race).

Tir. 6. jun. 2023 kl. 09.30-12.30  
Oplev pro-am race fra vandsiden / see the pro-am race from the seaside.  
Pris: 200-350 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticgade, Aarhus C.

### The Ocean Race: Pro-Am Race.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 10-17  
Oplev The Ocean Race-bådene suse afsted i tæt kærløb med hinanden.  
Sted: Havnepladsen, Skolebakken, Aarhus C.

### Sprinttræning.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 12-13.30  
Sprintholdet er for dig, der gerne vil have fart over feltet.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### The Ocean Race: Sejlur med dansk Tall Ship Maja (Pro-AM Race).

Tir. 6. jun. 2023 kl. 14-17  
Oplev synet af imoca- og vo65 bådene fra vand / see the boats from the seaside.  
Pris: 200-350 kr.  
Sted: Mellemarmen, Aarhus Havn, Balticgade, Aarhus C.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 15-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### 10-11 år (årgang 2009-2010) - TIRSDAGE.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Atletik for 10-16 år.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Atletik er en aktivitet, hvor der er mulighed for at udfolde sig i flere forskellige discipliner i alt fra længdespring, højdespring, hækkeløb, diskoskast (børneverision) og meget mere.  
Gratis.  
Sted: Atletikbanen ved Malling Skole, Malling Skole, Lundshøjgårdsvej 19, Malling.

### Crosstraining tirsdag i BMI.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17-18  
Kom og vær med hver tirsdag kl. 17.00-18.00 eller lørdag kl. 9.30-10.30, når vores seje frivillige trænere fra BMI har forberedt en god træning til os.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Cricket for Adults.

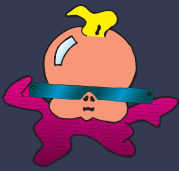
Tir. 6. jun. 2023 kl. 17-19  
We are a bunch of passionate cricket enthusiastic and Playing in Two separate division league managed by Dansk Cricket Forbund. For Adults, Training we do every Tuesday/Thursday Evening 17:00-19:00.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

### Løb for øvede (16+).

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17.15-18.25  
Vi mødes ude foran Vejlbj/Risskov atletikstadion inden træning. Træningen består som regel af 3-5km opvarmning efterfuldt af en række intervaller. Afslutningsvis vil der være afjog og nogle vil gøre en omgang core-træning.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### Løb for letøvede (16+).

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Vi løber intervaltræning, skiftevis på bane og i skov.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - TIRSDAGE.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko. Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Rugby træning alder 10-16.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17.30-18.45  
Ungdomstræning har bl.a. fokus på. Motion og kondition. Sikre tacklinger. Teknik og skills (afleveringer, finter, osv.). Sammenspil og teamwork. Der er meget dygtige og engagerede trænere, der forstår at lære fra sig. Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Rugby træning kvinder.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Kvinderne træner to gange ugentligt og stiller hold i danmarksturneringen. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på. Motion og kondition. Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Løbetræning for voksne - alle niveauer.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 17.45-19.15  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start. Gratis.  
Sted: Aarhus 1900 Tri Klubhus, Observatoriestien 1A, Aarhus C.

### Jiu-Jitsu træning Seniorer.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 18.15-20  
Se mere på [aarhusjiujitsu.dk](https://aarhusjiujitsu.dk). TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traeninger/4031/jiu-jitsu-traening-seniorer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traeninger/4031/jiu-jitsu-traening-seniorer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut). Gratis.  
Sted: Aarhus Jiu-Jitsu, Finlandsgade 25, Aarhus N.

### Rugby træning mænd.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Mændene træner to gange ugentligt og stiller hold i superligaen, 2. division og diverse andre turneringer. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på. Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Rugby træning alder 16-18.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Disse træninger forbereder spillerne til at spille seniorrygby (18+) og har bl.a. fokus på. Motion og kondition. Sikre tacklinger. Teknik og skills (afleveringer, finter osv.). Sammenspil og teamwork. Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### BMI Gaming (brætspil).

Tir. 6. jun. 2023 kl. 19-22  
Brætspil er mere end LUDO og Matador! Er du vild med bræt- og figurspil eller med Magic the Gathering?. Så kig forbi til Beder og Malling Gaming Club, som holder til i Café Klubånd i Egelund Idrætscenter. Gratis.  
Sted: Café Klubånd, Bredgade 5, Malling.

### Multisport for kvinder.

Tir. 6. jun. 2023 kl. 20-21.30  
Kunne du tænke dig et træningsfællesskab, hvor du kan få pulsen op og have det sjovt med andre kvinder?. Så er Multisport for kvinder i BMI lige noget for dig. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 15-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### U15 træning.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U13 træning.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U11 træning.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Cykeltræning for voksne (20+ år).

Ons. 7. jun. 2023 kl. 17.30-19.30  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start. Gratis.  
Sted: Aarhus 1900 Tri Klubhus, Observatoriestien 1A, Aarhus C.

### U17 træning.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Roller Derby 18+.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Vores træninger er ofte fokuseret på at spille roller derby, og vi vil gerne have nye skatere involveret i den træning hurtigst muligt, så man bliver bekendt med spillet og vores medlemmer. Gratis.  
Sted: Tst aktiv-center, Tilst Idrætsanlæg, Tilst Skolevej 13A, Tilst, Tilst.

### Pilgrimsvandring for kvinder. LYS.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 18.30-21  
Lys. Meditativ vandretur for alle kvinder, der har lyst til at bruge et par timer på at nyde sommeraftenen, fællesskabet og stilhed. Vi går rundt om Årslev Eng sø (Brabrand), ca. 8 kilometer (mødes på p-pladsen V. Byleddet). Pris: 50 kr.  
Sted: Årslev Eng sø, Byleddet, Brabrand.

### Voksenfiorball m/k.

Ons. 7. jun. 2023 kl. 20-22  
Motionsfiorball handler om sund effektiv motion i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt. Alle kan være med - både mænd og kvinder. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet. Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### Naturtræning.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 09.15-10.15  
Træning i naturen. Mærk din krop og oplev velvære med let fitness i skoven V. Heidi Jarnvig. Holdet er for dig der har lyst til at røre dig i naturen sammen med andre. Vi træner sammen, men på vores eget niveau - så alle kan deltage. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Mom fit for barslende.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 09.30-10.30  
Mom fit for barslende- nyt hold 2022. Går du på barsel i januar, og vil du gerne prøve at starte op med at træne igen i godt selskab med andre barslende i Beder-Malling?-. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Momfit- efterfødselstræning.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 09.30-10.30  
Kom og vær med til vores nye efterfødselshold hos BMI. Holdet er for dig, som gerne vil i form efter fødslen og møde andre barslende fra Beder-Malling. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Badminton for 60 +.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Når du kommer til prøvetræningen, så henvend dig til Tonny i cafeteriet og meld din ankomst. Man kan bruge klubbens omklædningsrum. Det vigtigste er et par gode indendørs sko. Gratis.  
Sted: Aarhus Badmintonklub, Dyrhavevej 1-7, Aarhus C.

### The Ocean Race Aarhus: Leg Start.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 14-18.30  
The Ocean Race-bådene sejler fra Aarhus videre mod hollandske Haag. Sted: Havnepladsen, Skolebakken, Aarhus C.

### The Ocean Race: Den Blå Skole inviterer til aktiviteter på vandet.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 15-17  
Lær om havet og vær aktiv på vandet / activities on the water.  
Sted: Isflagerne Ved Pakhus 13, Hack Kampmanns Plads, Aarhus C.

### U7 mix (torsdag).

Tor. 8. jun. 2023 kl. 16-17  
Velkommen til U7 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk. Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### 10-11 år (årgang 2009-2010) - TORSDAGE.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko. Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### 6-9 år (årgang 2011-2014) - TORSDAGE.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj, sportssko og fyldt vandflaske. Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### BMI Madklub 0-3 klasse.

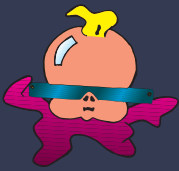
Tor. 8. jun. 2023 kl. 16-17.30  
BMI madklub starter i skolekøkkenet i Beder den 25. januar 2023. Her kan børn og voksne tilberede og spise mad sammen, i fællesskab med andre på samme alder. Der bliver i første omgang oprettet 2 hold som har "træning" om torsdage. Gratis.  
Sted: Beder Skole, Skoleparken 6, Beder.

### U9 mix (torsdag).

Tor. 8. jun. 2023 kl. 16.30-17.30  
Velkommen til U9 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk. Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U11 mix (torsdag).

Tor. 8. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Velkommen til U11 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Sprinttræning.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Sprinttræningen er for dig, der gerne vil have fart over feltet.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### Cricket for Adults.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17-19  
We are a bunch of passionate cricket enthusiastic and Playing in Two separate division league managed by Dansk Cricket Forbund. For Adults, Training we do every Tuesday/Thursday Evening 17:00-19:00.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

### Løb for øvede (16+).

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17.15-18.25  
Vi mødes ude foran Vejlbj/Risskov atletikstadion inden træning. Træningen består som regel af 3-5km opvarmning efterfuldt af en række intervaller. Afslutningsvis vil der være afjog og nogle vil køre en omgang core-træning.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - TORSDAGE.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### 12-13 år (årgang 2007-2008) - TORSDAGE.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Løb for letøvede (16+).

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Vi løber intervaltræning, skiftevis på bane og i skov.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### Rugby træning kvinder.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Kvinderne træner to gange ugentligt og stiller hold i danmarksturneringen. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på. Motion og kondition.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### U13/U15 mix (torsdag).

Tor. 8. jun. 2023 kl. 18-19.30  
Velkommen til U13/U15 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### BMI Kvindeseniør - fællesskab og en masse sjove timer.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 18-19.30  
Kom og vær en del af et hyggelig hold i BMI fodboldafdelingen. Holdet er for spillere der er +18 og ældre. Vi tilbyder både, at du kan spille 7-mands og 11-mands fodbold i klubben.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Jiu-Jitsu træning Seniorer.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 18.15-20  
Se mere på aarhusjiujitsu.dk. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traener/1675/niu-jitsu-traening-seniorer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=m=xmiffeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traener/1675/niu-jitsu-traening-seniorer?utm_source=kultunaut&utm_medium=m=xmiffeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Aarhus Jiu-Jitsu, Finlandsgade 25, Aarhus N.

### U11 drenge (årgang 12-13) - torsdag.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 18.30-19.30  
Velkommen til U11 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### Rugby træning mænd.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Mændene træner to gange ugentligt og stiller hold i superligaen, 2. division og diverse andre turneringer. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### U13 drenge (årgang 10-11) - torsdag.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 19-20.30  
Velkommen til U13 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### U15 drenge (årgang 07-09) - torsdag.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 19-20.30  
Velkommen til U15 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### Svømmetræning for voksne - alle niveauer.

Tor. 8. jun. 2023 kl. 20-21  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C.

### Det grå Guld- badminton motionister.

Fre. 9. jun. 2023 kl. 09.30-11  
"Det Grå Guld" er en flok modne mennesker der spiller om formiddagen, hvor du ikke behøver at medbringe en makker.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Badminton for letøvede 60+ (onsdag+fredagshold).

Fre. 9. jun. 2023 kl. 11-12.30  
Når du kommer kan du henvende dig til Tonny i Cafeteriet. Der er en tovholder på holdet. Det er et socialt hold, som også plejer at hygge sig i cafeteriet efter træning. Det er vigtigt med nogle gode indendørs sko.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Badmintonklub, Dyrehavevej 1-7, Aarhus C.

### Cricket for Kids.

Fre. 9. jun. 2023 kl. 17-18.30  
We at ACC are looking for some future talents for the club. So we are providing training to Kids, Currently we are training 12 kids with help of 2 dedicated coaches Ronja and Rahul. Training we do every Fri Evening 17:00-18:30.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

### 12-13 år (årgang 2007-2008) - LØRDAGE.

Lør. 10. jun. 2023 kl. 09.30-11  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - LØRDAGE.

Lør. 10. jun. 2023 kl. 09.30-11  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Name it.

Lør. 10. jun. 2023 kl. 12-17  
Lørdag d. 10. juni afholdes det traditionsrige og enormt populære børneløb i forbindelse med BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon.  
Pris: 155 kr.  
Sted: Byparken, Frederiks Allé 6A, Aarhus C.

### Open Day For Cricket and Basball.

Lør. 10. jun. 2023 kl. 17-19  
We welcome you at Aarhus Cricket club in a Joint event with Aarhus Baseball club to Come, play and enjoy both the sports. So Mark your Calendar for 10th June, Its an open event and every age group and gender is allowed.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

### Søndagstræning hos Team Tvilling Aarhus.

Søn. 11. jun. 2023 kl. 09.45-12  
Vi mødes hver søndag kl. 9:45 ved Stefanshjemmet (Carl Nielsens vej 2, 8000) og løber en tur på 6-10 km (ca. 1,5 time). Vi forventer, at du som medlem kan deltage min. hver 4. søndag.  
Gratis.  
Sted: Stefanshjemmet, Carl Nielsens Vej

2, Aarhus C.

### Rugby træning U6-U8.

Søn. 11. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Fokus er både på leg og motion. De små får brugt en masse energi og har det rigtig sjovt, men laver ikke tacklinger.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Svømmetræning for voksne - alle niveauer.

Man. 12. jun. 2023 kl. 06-07  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C.

### Idræt om dagen.

Man. 12. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Start ugen med dette nye formiddagstilbud for voksne og seniorer.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Swipe UD- kun for piger.

Man. 12. jun. 2023 kl. 15.30-17  
'Swipe Ud' i BMI. Har du lyst til at 'Swipe Ud' for en stund i et fællesskab med andre unge?. I BMI har du nu mulighed for at gå til en idrætsgren, som er blevet opfundet i Beder-Malling.  
Gratis.  
Sted: Café klubånd, Bredgade 5, Malling.

### Basketball træning.

Man. 12. jun. 2023 kl. 16-17  
Kom og prøv basketball! Alle er velkomne. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/652/skoedstrup-pumas/traener/2703/basketball-traening?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=m=xmiffeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/652/skoedstrup-pumas/traener/2703/basketball-traening?utm_source=kultunaut&utm_medium=m=xmiffeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Den gamle hal, Bondehaven 1, Skødstrup.

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - MANDAGE.

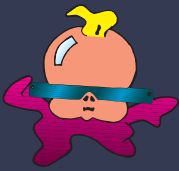
Man. 12. jun. 2023 kl. 16-17.30  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### 12-13 år (årgang 2007-2008) - MANDAGE.

Man. 12. jun. 2023 kl. 16-17.30  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Atletik for 6-9 årige.

Man. 12. jun. 2023 kl. 16.30-17.30  
Atletik er en aktivitet, hvor der er mulighed for at udfolde sig i flere forskellige discipliner i alt fra længdespring, højdespring, hækkeløb, diskoskast (børneversion) og meget mere.  
Gratis.  
Sted: Atletikbanen ved Malling Skole, Malling Skole, Lundshøjgårdsvej 19,



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Malling.

### U9 mix (mandag).

Man. 12. jun. 2023 kl. 16.30-17.30  
Velkommen til U9 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørsko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U11 mix (mandag).

Man. 12. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Velkommen til U11 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U15 træning.

Man. 12. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Træner for holdet er Thomas Johansen som har mange års erfaring som træner. Der forventes at du er klar til tiden, har en drikkedunk med og deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U11 drenge (årgang 12-13) - mandag.

Man. 12. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Velkommen til U11 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørsko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### U11 træning.

Man. 12. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Træner for holdet er Thomas Johansen som har mange års erfaring som træner. Der forventes at du er klar til tiden, har en drikkedunk med og deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U13 træning.

Man. 12. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Træner for holdet er Thomas Johansen som har mange års erfaring som træner. Der forventes at du er klar til tiden, har en drikkedunk med og deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Begyndere og øvede.

Man. 12. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Til den første træning medbringes løstsiddende tøj, f.eks. joggingbukser og t-shirt og der trænes i bare tæer.  
Gratis.  
Sted: Lyseng Taekwondo Klub, Gunnar Clausens Vej 19 A, Viby J.

### Træning - blandet hold.

Man. 12. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Til første træning skal du medbringe løstsiddende tøj, evt. jogginbukser og t-shirt og der trænes i bare tæer.  
Gratis.  
Sted: Lyseng Taekwondo Klub, Gunnar Clausens Vej 19 A, Viby J.

### U13/U15 mix (mandag).

Man. 12. jun. 2023 kl. 18-20  
Velkommen til U13/U15 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### U17 træning.

Man. 12. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### U15 drenge (årgang 07-09) - mandag.

Man. 12. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Velkommen til U15 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørsko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### U13 drenge (årgang 10-11) - mandag.

Man. 12. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Velkommen til U13 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørsko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

### Motionsfiorball.

Man. 12. jun. 2023 kl. 20-21.30  
Kom og vær med til Motionsfiorball for mænd om mandagen kl. 20 i store sal på Malling Skole. Findes ved parkeringspladsen ved Malling Skole. Det er et hold, hvor man er fælles om træning og spil. Det er en sport med fart over feltet og god intensitet.  
Gratis.  
Sted: Malling Skole, Lundshøjgårdsvej 19, Malling.

### Voksenfiorball m/k.

Man. 12. jun. 2023 kl. 20.30-22  
Motionsfiorball handler om sund effektiv motion i en uformel ramme, hvor fælleskab og gode oplevelser vægtes højt. Alle kan være med - både mænd og kvinder. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet.  
Gratis.  
Sted: Elsted Skole, Elstedvej 156, Lystrup.

### Roller Derby 18+.

Man. 12. jun. 2023 kl. 20.30-22.30  
Vores træninger er ofte fokuseret på at spille roller derby, og vi vil gerne have nye skatere involveret i den træning hurtigst muligt, så man bliver bekendt med spillet og vores medlemmer.  
Gratis.  
Sted: Tst aktiv-center , Tilst Idrætsanlæg, Tilst Skolevej 13A, Tilst, Tilst.

### Sprintræning.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 12-13.30  
Sprintholdet er for dig, der gerne vil have fart over feltet.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### 10-11 år (årgang 2009-2010) - TIRSDAGE.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Atletik for 10-16 år.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 16.30-18  
Atletik er en aktivitet, hvor der er mulighed for at udfolde sig i flere forskellige discipliner i alt fra længdespring, højdespring, hækkeløb, diskoskast (børneversion) og meget mere.  
Gratis.  
Sted: Atletikbanen ved Malling Skole, Malling Skole, Lundshøjgårdsvej 19, Malling.

### Crosstraining tirsdag i BMI.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17-18  
Kom og vær med hver tirsdag kl. 17.00-18.00 eller lørdag kl. 9.30-10.30, når vores seje frivillige trænere fra BMI har forberedt en god træning til os.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Cricket for Adults.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17-19  
We are a bunch of passionate cricket enthusiastic and Playing in Two separate division league managed by Dansk Cricket Forbund. For Adults, Training we do every Tuesday/Thursday Evening 17:00-19:00.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Cricket Club, Åbrinkvej 9, Aarhus C.

### Løb for øvede (16+).

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17.15-18.25  
Vi mødes ude foran Vejlbj/Risskov atletikstadion inden træning. Træningen består som regel af 3-5km opvarmning efterfuldt af en række intervaller. Afslutningsvis vil der være afjog og nogle vil køre en omgang core-træning.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### 14-15 år (årgang 2005-2006) - TIRSDAGE.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### Løb for letøvede (16+).

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17.15-18.45  
Vi løber intervaltræning, skiftevis på bane og i skov.  
Gratis.  
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

### Rugby træning alder 10-16.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17.30-18.45  
Ungdomstræning har bl.a. fokus på. Motion og kondition. Sikre tacklinger. Teknik og skills (afleveringer, finter, osv.). Samsenspil og teamwork. Der er meget dygtige og engagerede trænere, der forstår at lære fra sig.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Rugby træning kvinder.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17.30-19  
Kvindene træner to gange ugentligt og stiller hold i danmarksturneringen. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på. Motion og kondition.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Løbetræning for voksne - alle niveauer.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 17.45-19.15  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus 1900 Tri Klubhus, Observatoriestien 1A, Aarhus C.

### Jiu-Jitsu træning Seniorer.

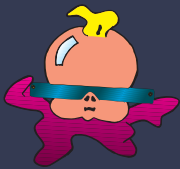
Tir. 13. jun. 2023 kl. 18.15-20  
Se mere på aarhusjuijitsu.dk. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traener/4031/jiu-jitsu-traening-seniorer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/770/aarhus-jiu-jitsu/traener/4031/jiu-jitsu-traening-seniorer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Aarhus Jiu-Jitsu, Finlandsgade 25, Aarhus N.

### Rugby træning alder 16-18.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Disse træninger forbereder spillerne til at spille seniorrygby (18+) og har bl.a. fokus på. Motion og kondition. Sikre tacklinger. Teknik og skills (afleveringer, finter osv.). Samsenspil og teamwork.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.

### Rugby træning mænd.

Tir. 13. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Mændene træner to gange ugentligt og stiller hold i superligaen, 2.division og diverse andre turneringer. De ældste ungdomsspillere fra 16 år og op træner med her, og aldersspændet er stort, og alle er velkomne! Fokus i træningen er bl.a. på.  
Gratis.  
Sted: ARK klubhuset, Vårkjærvej 75, Viby J.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### **BMI Gaming (brætspil).**

Tir. 13. jun. 2023 kl. 19-22  
Brætspil er mere end LUDO og Matador!  
Er du vild med bræt- og figurspil eller med Magic the Gathering?. Så kig forbi til Beder og Malling Gaming Club, som holder til i Café Klubånd i Egelund Idrætscenter.  
Gratis.  
Sted: Café Klubånd, Bredgade 5, Malling.

### **Multisport for kvinder.**

Tir. 13. jun. 2023 kl. 20-21.30  
Kunne du tænke dig et træningsfællesskab, hvor du kan få pulsen op og have det sjovt med andre kvinder?. Så er Multisport for kvinder i BMI lige noget for dig.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **U11 træning.**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **U13 træning.**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **U15 træning.**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 17-18.30  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **Cykeltræning for voksne (20+ år).**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 17.30-19.30  
Det er nemt at starte hos os i Aarhus 1900 Triathlon, uanset hvilket niveau du har og hvor meget erfaring du har. Der er en masse muligheder for at få prøvetræninger, hvor træneren er ekstra opmærksom på at du får en god start.  
Gratis.  
Sted: Aarhus 1900 Tri Klubhus, Observatoriestien 1A, Aarhus C.

### **U17 træning.**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 18.30-20  
Det forventes at du kommer til tiden, at du har en drikkedunk med og at du deltager aktivt i træningen.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **Roller Derby 18+.**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 18.30-20.30  
Vores træninger er ofte fokuseret på at spille roller derby, og vi vil gerne have nye skatere involveret i den træning hurtigst muligt, så man bliver bekendt med spillet og vores medlemmer.  
Gratis.  
Sted: Tst aktiv-center, Tilst Idrætsanlæg, Tilst Skolevej 13A, Tilst, Tilst.

### **Voksenfodbold m/k.**

Ons. 14. jun. 2023 kl. 20-22  
Motionsfodbold handler om sund effektiv motion i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt. Alle kan være med - både mænd og kvinder. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### **Naturtræning.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 09.15-10.15  
Træning i naturen. Mærk din krop og oplev velvære med let fitness i skoven V. Heidi Jarnvig.. Holdet er for dig der har lyst til at røre dig i naturen sammen med andre. Vi træner sammen, men på vores eget niveau - så alle kan deltage.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **Momfit- efterfødselstræning.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 09.30-10.30  
Kom og vær med til vores nye efterfødselshold hos BMI. Holdet er for dig, som gerne vil i form efter fødslen og møde andre barslende fra Beder-Malling.  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **Mom fit for barslende.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 09.30-10.30  
Mom fit for barslende- nyt hold 2022. Går du på barsel i januar, og vil du gerne prøve at starte op med at træne igen i godt selskab med andre barslende i Beder-Malling?:-).  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### **Badminton for 60 +.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 10-11.30  
Når du kommer til prøvetræningen, så henvend dig til Tonny i cafeferien og meld din ankomst. Man kan bruge klubbens omklædningsrum. Det vigtigste er et par gode indendørs sko.  
Gratis.  
Sted: Aarhus Badmintonklub, Dyrehavevej 1-7, Aarhus C.

### **U7 mix (torsdag).**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 16-17  
Velkommen til U7 Mix hvor alle drenge og piger kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.  
Gratis.  
Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, Lystrup.

### **6-9 år (årgang 2011-2014) - TORSDAGE.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj, sportssko og fyldt vandflaske.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### **10-11 år (årgang 2009-2010) - TORSDAGE.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 16-17.15  
Kom og prøv en gratis atletiktræning - medbring sportstøj og sportssko.  
Gratis.  
Sted: Djursland Bank Arena, Stadion Alle 70, Aarhus C.

### **BMI Madklub 0-3 klasse.**

Tor. 15. jun. 2023 kl. 16-17.30  
BMI madklub starter i skolekøkkenet i Beder den 25. januar 2023. Her kan børn og voksne tilberede og spise mad sammen, i fællesskab med andre på samme alder. Der bliver i første omgang oprettet 2 hold som har "træning" om torsdagen.  
Gratis.  
Sted: Beder Skole, Skoleparken 6, Beder.