

# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Diverse

#### Sundhed for seniorer.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022  
Kom med og dyrk fællesskabet med andre seniorer gennem spændende aktiviteter og bevægelse.  
Pris: Ukendt.  
Sted: Gentofte Kommune, Rådhuset, Bernstorffsvej 161, Charlottenlund.

#### Mandagsglæde: dans, styrke & afspænding.

Man. 5. sep. 2022 til man. 1. maj 2023  
29 mødegange kl. 17-18.10  
Vi starter med let zumbaopvarmning, med plads til både at smile og svede. Det er enkle koreografier, hvor alle kan være med. Herefter en halv times styrketræning på måtter med særligt fokus på ryg, mave, lår og baller.  
Sted: Søgårdsskolen, C L Ibsens Vej 3, Gentofte.

#### Motion for finere mænd.

Man. 5. sep. 2022 til man. 1. maj 2023  
29 mødegange kl. 18.20-19.30  
Kom godt i gang med ugen med 70 min. træning, der holder dig frisk, stærk og forebygger skavanker. Hele kroppen trænes igennem med fokus på bedre kondition, styrke og koordination. Vi holder fanen og humøret højt og slutter af med stræk og afspænding.  
Sted: Søgårdsskolen, C L Ibsens Vej 3, Gentofte.

#### Bassintræning for hele kroppen M/K.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
Varmtvandsbassin for personer med muskel- og ledproblemer omkring nakke, skulder, ryg og lænd, forårsaget af slid og belastning, skader, gigt og andre sygdomme, følger af operation o. lign.  
Sted: Søgårdsskolen, C L Ibsens Vej 3, Gentofte.

#### (-H) Hensyntagende Varmtvandstræning.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 4. jan. 2023  
14 mødegange kl. 14.15-15  
Varmtvandstræning er for dig med gener i muskler og led. Træningen omfatter hele kroppen, er skånsom og virker smertelindrende. I vandgymnastik bruges vandet fuldt ud i form af dets egenskaber.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

#### Varmtvandstræning for kvinder.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 4. jan. 2023  
14 mødegange kl. 15-15.45  
I vandgymnastik bruges vandet fuldt ud i form af dets egenskaber: 1. Opdriften, som bringer én i en vægtløs tilstand, der gør, mennesker med ledproblemer og andre med bevægelses- og smerteproblematikker, ubesværet kan motionere i vand.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

#### Bevægelse og afspænding i varmt vand.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 19. apr. 2023  
Søgårdsskolens v.v.: Vandet i dette 10 \* 5 m. bassin er lidt varmere end i alm. svømmehaller (28 - 29 grader). Bassinet er meget lavt i den ene ende og ca. 2 m. dybt modsat. Der er hverken lift eller badestol på stedet, ligesom.  
Sted: Søgårdsskolen, C L Ibsens Vej 3, Gentofte.

#### Hatha yoga.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023  
14 mødegange kl. 09.30-11  
Yoga er en flere tusind år gammel tradition der har sin oprindelse i Indien. Yoga har i løbet af de sidste 50 år bredt sig til Vesten, og kan praktiseres af alle uanset alder og kultur.  
Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

#### Tai Chi - begynder.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023  
14 mødegange kl. 17-18.30  
Tai Chi er en dyb form for træning af krop og sind, som har været kendt i Kina i århundreder. Du lærer din krop bedre at kende, du opnår en bedre balance, du får mere nærvær og mentalt overskud.  
Sted: Nymosehave - Gymnastiksalene, Stolpehøj 150, Gentofte.

#### Hatha yoga.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023  
14 mødegange kl. 17.15-18.45  
Denne Yoga form handler ikke om at præstere eller se ud, men om at opleve og mærke kroppen med et positivt blik. Du kender din krop bedst og ved hvad den kan og ikke kan, så med stor respekt for dette kan alle være med.  
Sted: Charlottenlund Station, Vangedevej 143, Gentofte.

#### Aerobic Fitness.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023  
14 mødegange kl. 19-20.05  
Er glad, energisk motion for kvinder, der gerne vil se godt ud - uden sur træning. Det er ugens friske pust og højdepunkt. Aerobic Fitness styrker muskulatur og smidighed allround og forbedrer den verbale hukommelse.  
Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

#### Blid yoga for alle.

Man. 19. sep. 2022 til man. 6. feb. 2023  
15 mødegange kl. 09.30-11  
Vil du lave Hatha yoga i et roligt tempo, hvor stillingerne justeres så de passer bedst til din kropsbygning og dine behov?. Gennem klare instrukser guides du ind i stillinger, der.  
Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

#### Blid yoga - hensyntagende.

Man. 19. sep. 2022 til man. 6. feb. 2023  
15 mødegange kl. 11.10-12.40  
Dette kursus er et lille hold som giver plads til dig som pga. fysiske gener har brug for hensyntagende undervisning. Gennem yogaen kan vi skabe ro og harmoni i sind og krop og opnå en større kropsbevidsthed og velvære.  
Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

#### Yin yoga.

Tir. 20. sep. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
15 mødegange kl. 10-11.30  
Er en stille meditativ yogaform, hvor man gennem lange stræk arbejder med at smidiggøre bindevævet og påvirke kroppens energiflow.  
Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

#### Hatha flow yoga.

Tir. 20. sep. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
15 mødegange kl. 17-18.30  
Her dyrker vi dynamisk yoga, hvor stillingerne udføres i et "flow" og kædes sammen med åndedrættet. Det er yoga, der styrker og strækker din krop samt øger din fleksibilitet og fokus. Du guides til nærvær i nuet og dybere kontakt med dig selv.  
Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

#### Hatha yoga.

Tir. 20. sep. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
16 mødegange kl. 18.15-19.55  
I samspil med åndedrættet bevæger du dig igennem stillingerne i et roligt tempo, kommer mere og mere i kontakt med din krop og dit sind.  
Sted: Søgårdsskolen, C L Ibsens Vej 3, Gentofte.

#### Groove dans.

Tir. 20. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
16 mødegange kl. 18.40-19.45  
Er en sjov, let og enkel dansetime! Vi bruger simple bevægelser og lette trin og danser til en masse dejlig musik af forskellige genrer. Vi danser til samme rytme og bruger hele rummet.  
Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

#### Turneringsbride - øvede.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023  
15 mødegange kl. 10-13  
Gå på turneringshold i bridget for øvede. For dig, der allerede har kendskab til bridget.  
Sted: FOF Nord, Ordrupvej 60, Charlottenlund.

#### Tai Chi Klassisk - let øvede.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023  
15 mødegange kl. 19-20.30  
Her indøves 2. og 3. del af den klassiske lange Yang-stil. Du får et grundigere kendskab til bevægelsesprincipperne i Tai Chi, og starter også med at lære par-øvelser.  
Sted: Nymosehave - Gymnastiksalene, Stolpehøj 150, Gentofte.

#### Tai Chi - let øvede.

Fre. 23. sep. 2022 til fre. 20. jan. 2023  
15 mødegange kl. 17-18.30  
Tai Chi er en dyb form for træning af krop og sind, som har været kendt i Kina i århundreder. Du lærer din krop bedre at kende, du opnår en bedre balance, du får mere nærvær og mentalt overskud.  
Sted: Munkegårdsskolen, Vangedevej 178, Dyssegård.

#### Yin yoga.

Ons. 23. nov. 2022 til ons. 4. jan. 2023  
5 mødegange kl. 17-18.30  
På dette hold bliver du guidet igennem en lang række yin yoga øvelser og vi giver os også tid til guidede meditationer. Du vil få trænet din smidighed og mobilitet hver gang.  
Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

#### Morgengymnastik.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 07.10-07.40  
Efter fælles opvarmning gennemfører vi forskellige øvelser, der øger smidighed og styrke. I løbet af ugens tre træninger kommer instruktøren alle kroppens muskler igennem.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Skole, Baunegårdsvej 33,

Gentofte.

#### Pigefodbold årgang 2010.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 15-16.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

#### Fysio Yoga.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 16-17  
Start dagen i selskab med FysioDanmark Hellerups fysioterapeut Anna Fabricius Smitt. Dynamisk yoga med fokus på åndedræt og flow.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 102E, Hellerup.

#### Pigefodbold årgang 2009.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

#### Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 16-17.30  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

#### Pigefodbold årgang 2013-2014 (U10).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 16-17.30  
Sjov fodboldtræning for piger fra let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer noget hver gang. Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

#### Pigefodbold årgang 2008.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

#### Tumletik 4-5 ÅR.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17-17.45  
Kom og vær MED! På "Tumletik 4-5 år" har vi et stort fokus på motorik, kropsforståelse og leg. Vi gør brug af mange atletikredskaber, men vi bruger dem på anderledes måder for at udfordre og forbedre motorikken blandt børnene.  
Gratis.  
Sted: Øregård Gymnasium, Gersonsvej 32, Hellerup.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### TrackFit voksne.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17-17.55  
TrackFit for voksne er vores nyeste hold, hvor vi tilbyder fysisk træning til folk der vil være sunde, raske og i en god grundform.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Mellemholdet (9-10 år).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17-18  
På Mellemholdet bliver du præsenteret for atletikkens alsidige discipliner igennem sjove lege og aktiviteter. Vi finpudser også motorikken og du får det super sjovt sammen med en masse andre børn i samme alder.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Miniholdet (6-7 år).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17-18  
Velkommen til GIK Atletik! Vi glæder os til at byde dig velkommen til vores atletikhold.  
Gratis.  
Sted: Øregård Gymnasium, Gersonsvej 32, Hellerup.

### Fysio Pilates.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17-18  
Få stærke og smidige muskler i selskab med FysioDanmark Hellerups fysioterapeut Anna Fabricius Smitt. Pilates med fokus på core samt styrkelaterede og stabiliserende øvelser.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 102E, Hellerup.

### Åben træning for alle uøvede som øvede spillere.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17-21  
Indlæg, skud, taktisk gennemgang af spil.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Petanque Club GPC, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Biocircuit.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17.30-18  
Er digital træning i maskiner, hvor alle bevægelser er styret af robotteknologi. Til prøvetimen vil træneren give dig et standard-program, men vælger du at blive medlem, vil du få et personligt træningsprogram, tilpasset dit niveau og mål for træningen.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 104A, Hellerup.

### Juniortræning.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17.30-19  
Husk at medbringe rene indendørs træningssko og en varm trøje for at holde varmen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Skøjtehal, Ved Stadion 6-8, Gentofte.

### Fægtning fra 12 til 17 år - Ungdomshold.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17.30-19  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub,

Strandparksvej 46, Hellerup.

### Pigefodbold årgang 2006-2007 (U16).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 17.30-19  
Sjov fodboldtræning for piger fra let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer noget hver gang. Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### Storeholdet (12-14 år).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 18-19.30  
Velkommen til GIK Atletik! Vi træner ude hver onsdag, så husk varmt tøj.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2006 (U17).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 18-19.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### GHK Hockey træning (Damer).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 18-20  
Medbring godt humør og gå-på mod. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1038/ghk-hockey-tr-aening-damer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kul tunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1038/ghk-hockey-tr-aening-damer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kul tunaut).  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2007 (U16).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 18.05-19.35  
Alle er velkomne og kan nemt være med, også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Sjov fodboldtræning fra begyndere til let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer noget hver gang.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### U13 Piger.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 18.30-20  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Ungdomshold for springere i alderen 11 år og over.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 19-20.30  
Ungdomshold henvender sig til både nybegyndere samt øvede springere, og udvikling sikres gennem niveaudifferentieret træning. Træningsopbygning: Varighed: 90min (ca. 25min opvarmning/gymnastik, 55min udspring og 10min frispring/leg).  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Fægtning for voksne - Voksenhold for begyndere.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 19-21  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Junior (4. og 5. klasse).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 19.30-21  
Vi arbejder med patruljearbejde, som giver spejderne mulighed for at afprøve det at være leder for en gruppe mennesker.  
Gratis.  
Sted: Ungdomshuset i Hellerup, Margrethevej 9, st., Hellerup.

### Seniortræning Jiu-Jitsu fra 15 år - alle niveauer.

Ons. 28. dec. 2022 kl. 19.30-21.15  
Almindeligt træningstøj helst uden lynlås, hætter eller snore. Må gerne være noget, der kan holde til at blive hevet i.  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Mix-volleyball for Voksne (40-60 år).

Ons. 28. dec. 2022 kl. 20-22  
Verdens hyggeligste sportsgren - spil volleyball! Internationale forskere har bevist, at volleyball forbindes som den hyggeligste sportsgren.  
Gratis.  
Sted: Rygaards skole, Bernstorffsvej 54, Hellerup.

### Pigefodbold Årgang 2017 (U6).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16-17  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### Pigefodbold Årgang 2016 (U7).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16-17  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### Pigefodbold Årgang 2018 (U5).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16-17  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16-17.30  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### U9 Dreng.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16.25-17.25  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2011 (U12).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16.25-17.55  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Jægersborg Boldklub, C.L. Ibsens vej 70, Gentofte.

### Biocircuit.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16.30-17  
Er digital træning i maskiner, hvor alle bevægelser er styret af robotteknologi. Til prøvetimen vil træneren give dig et standard-program, men vælger du at blive medlem, vil du få et personligt træningsprogram, tilpasset dit niveau og mål for træningen.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 104A, Hellerup.

### U11 Dreng.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 16.30-17.30  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Karate fra 8 år og op - Begynder - Torsdage.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 17-18  
Kom som du er, det eneste du skal have med er løstsiddende tøj du kan bevæge dig i og bare fødder. Man skal ikke have nogen forudsætninger for at starte til karate, blot lysten til at prøve.  
Gratis.  
Sted: Ordruphallen, Ejgårdvej 11, Charlottenlund.

### GHK Hockey træning (U12/U14).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 17-18.30  
Medbring træningstøj og træningssko. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1042/ghk-hockey-tr-aening-u12u14?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=k ultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1042/ghk-hockey-tr-aening-u12u14?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=k ultunaut).  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Fægtning fra 12 til 17 år - Ungdomshold.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 17.30-19  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### U13 Drengene.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 17.30-19  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle. Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Amerikansk fodbold for teenagere U16.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 17.30-19.15  
Mød op i træningstøj med fodboldstøvler/træningsssko og en drikkedunk og prøv at spille med. Du møder op ved klubhuset og siger hej til træneren. Så får du hjælp til at finde låne-udstyr og møder det øvrige hold - de er store, stærke og flinke. Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Amerikansk fodbold for nybegyndere/let øvede.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 17.30-19.15  
Kom i træningstøj og fodboldstøvler/træningsssko og tag en drikkedunk med. Når du ankommer, spritter du hænder ved indgangen. Gå så til højre og få hjælp til at finde udstyr af en træner eller holdleder - og så tager vi os godt af dig derfra. Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Begyndertræning.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 18-19  
Er for alle, der har lyst til at prøve kræfter med den fascinerende spil med sten og kost på is. Medbring kun indendørs gummisko, vi har øvrigt udstyr. Træningen foregår i Gentofte Sportspark, Ishal 2. Gratis.  
Sted: Gentofte Skøjtehal, Ved Stadion 6-8, Gentofte.

### Kamp træning.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 18-19  
Træning er mandag og torsdag, kl 18-22. Dette er en nøgle klub, så der kan trænes individuelt. Dog undtagelse når der spilles turnerings kampe. Vi har 2 helmatch billard borde. Og. 1 carambole helmatch. Gratis.  
Sted: Gentofte Billard Klub, Ericavej 7, Gentofte.

### U10 Piger.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 18-19  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle. Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Ulve (2. og 3. klasse).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 18.30-20  
"Learning by doing" er et koncept som bruges i ulvenes spejderarbejde. Vi mener, at det at være spejder skal være med til at "danne" den enkelte ulv og lære nogle af de grundlæggende ting her i livet som samarbejde, at dele med andre og være en god ven. Gratis.  
Sted: Ungdomshuset i Hellerup,

Margrethevej 9, st., Hellerup.

### Amerikansk fodbold for pre-elite U19.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 18.30-20  
Du møder op ved klubhuset i træningstøj og fodboldstøvler/træningsssko, hvor du nok skal blive fanget og ført hen til din trænerstab. Vi hjælper med at finde og tilpasse låneudstyr og introducerer dig til resten af holdet. Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### GHK Hockey træning (Herrer).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 18.30-20.30  
Medbring godt humør og gå-på-mod. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traeninger/5120/ghk-hockey-traening-herrer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traeninger/5120/ghk-hockey-traening-herrer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut). Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Ungdomshold for springere i alderen 11 år og over.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 19-20  
Ungdomshold henvender sig til både nybegyndere samt øvede springere, og udvikling sikres gennem niveaudifferentieret træning. Træningsopbygning: Varighed: 90min (ca. 25min opvarmning/gymnastik, 55min udspiring og 10min frspring/leg). Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Taekwondo for voksne (15-99 år).

Tor. 29. dec. 2022 kl. 19-20.30  
Du skal blot medbringe noget løst siddende træningstøj og bare tæer, så er du klar til at prøve Taekwondo. Gratis.  
Sted: Tjørnegårdsskolen, Brogårdsvej 64, Gentofte.

### Saltehold for springere i alderen 11 år og over.

Tor. 29. dec. 2022 kl. 20-21.30  
Træningsopbygning: Varighed: 90min (ca. 25min opvarmning/gymnastik, 55min udspiring og 10min frspring/leg). Stævne muligheder: Trip trap (ca. 4 gange årligt), Klubmesterskab (1 gang årligt) og Juleafslutning (1 gang årligt). Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Morgengymnastik.

Fre. 30. dec. 2022 kl. 07.10-07.40  
Efter fælles opvarmning gennemfører vi forskellige øvelser, der øger smidighed og styrke. I løbet af ugens tre træninger kommer instruktøren alle kroppens muskler igennem. Gratis.  
Sted: Gentofte Skole, Baunegårdsvej 33, Gentofte.

### Teen-styrketræning.

Fre. 30. dec. 2022 kl. 15-16  
Superviseret holdtræning i styrkemaskiner samt funktionelle frivægtsøvelser. På holdet får man vejledning i optimale teknikker, og træningen tilpasses den enkelte. Der trænes både i styrkemaskiner og med frivægtsøvelser samt diverse redskaber. Gratis.  
Sted: Strandvejens Fysioterapi &

Træning, Esperance Allé 2, Charlottenlund.

### U10 Piger.

Fre. 30. dec. 2022 kl. 16.30-17.30  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle. Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Badminton 14-17 år (Begynder/Let øvet).

Fre. 30. dec. 2022 kl. 17-18  
Træning for begyndere og let øvet, hvor der hygges, trænes, og hvor man lærer de basale teknikker m.m. for at kunne spille badminton. Gratis.  
Sted: Charlottenlund Badminton Klub, Maltegårdsvej 18A, Gentofte.

### Ramasjang Familievolley (3 - 6 år + forældre).

Lør. 31. dec. 2022 kl. 09-10  
Helt ny volleyaktivitet i Gentofte Volley for de 3-6 årige og deres forældre. Lørdag 9.00 - 10.00, fra og med d. 29. okt. 2022, er der "Ramasjang familievolley" i Gentoftehallen Hal B. Børn og forældre leger og bevæger sig sammen med bold. Gratis.  
Sted: Gentoftehallen, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Rugby til drenge og piger i alderen 5-16 år.

Lør. 31. dec. 2022 kl. 09-10.30  
Kom og prøv rugby! Vi brænder for rugby og mener, at det er en af de bedste sportsgrene at spille. Vi fokuserer på børnerugby. Vi tager højde for drenge og piger, og der kræves ingen erfaring eller udstyr. Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Touchrugby for voksne.

Lør. 31. dec. 2022 kl. 09.30-11  
Kom og prøv rugby! Vi brænder for rugby og mener, at det er en af de bedste sportsgrene at spille. Vi spiller rugby uden kontakt. Der kræves ingen erfaring eller udstyr. Kom og prøv de første sessioner gratis!. Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Ninja-Kids + Ninja-Kids med forældre - Lørdage.

Lør. 31. dec. 2022 kl. 10-11  
Kom og prøv vores Ninja Kids hold for de 6-7-årige. NU MED FORÆLDRE. Gennem leg og træning bliver barnet introduceret til karatens ånd og kerneværdier. Gratis.  
Sted: Ordruphallen, Ejgårdsvvej 11, Charlottenlund.

### Åben træning for alle uøvede som øvede spillere.

Søn. 1. jan. 2023 kl. 10-14  
Indlæg, skud, taktisk gennemgang af spil. Gratis.  
Sted: Gentofte Petanque Club GPC, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Morgengymnastik.

Man. 2. jan. 2023 kl. 07.10-07.40  
Efter fælles opvarmning gennemfører vi forskellige øvelser, der øger smidighed og styrke. I løbet af ugens tre træninger kommer instruktøren alle kroppens muskler igennem. Gratis.  
Sted: Gentofte Skole, Baunegårdsvej 33, Gentofte.

### Biocircuit.

Man. 2. jan. 2023 kl. 10-10.30  
Er digital træning i maskiner, hvor alle bevægelser er styret af robotteknologi. Til prøvetimen vil træneren give dig et standard-program, men vælger du at blive medlem, vil du få et personligt træningsprogram, tilpasset dit niveau og mål for træningen. Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 104A, Hellerup.

### Naturmotion - MOVE.

Man. 2. jan. 2023 kl. 14-15.30  
Træningen er udendørs året rundt. Vi nyder at vejret skifter, og finder gerne nye stier og veje, der tilfører træningen et motiv til improvisation. Vi kommer hele kroppen igennem, med særlig vægt på kroppens kerne, ryg og ben. Gratis.  
Sted: Is Pavillionen, Strandvejen 148, Charlottenlund.

### Seniorvolley for begyndere (+60 år).

Man. 2. jan. 2023 kl. 15-16.15  
Volleyball er en fantastisk sportsgren at holde sig i gang med! Der skal ikke løbes synderligt meget, men til gengæld bevæges led og muskler hele tiden. Gratis.  
Sted: Gentoftehallen, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Fysio Yoga.

Man. 2. jan. 2023 kl. 16-17  
Start dagen i selskab med FysioDanmark Hellerups fysioterapeut Anna Fabricius Smitt. Dynamisk yoga med fokus på åndedræt og flow. Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 102E, Hellerup.

### Udspring for miniputter (6-10 år).

Man. 2. jan. 2023 kl. 16-17  
Arrangeret af Lyngby Gentofte Udsprings Klub. Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

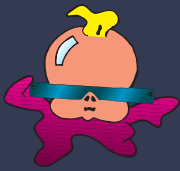
### Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Man. 2. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang. Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Drengefodbold Årgang 2008 (U15).

Man. 2. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen. Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte





# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2009 (U14).

Man. 2. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2010 (U13).

Man. 2. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Kidsvolley for piger (7-12 år).

Man. 2. jan. 2023 kl. 16.15-17.30  
Medbring indendørssko at spille i. Medbring også egen vandflaske. Hav sportstøj på så du er klar til at bevæge dig. Når du ankommer kan du henvende dig til træneren eller før du kommer til August på info@gentoftevolley.dk.  
Gratis.  
Sted: Gentoftehallen, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Kidsvolley for drenge (7-12 år).

Man. 2. jan. 2023 kl. 16.15-17.30  
Medbring indendørssko og egen vandflaske. Henvend dig til træneren når du ankommer til træning og hvis du er i tvivl om andet så skriv blot til info@gentoftevolley.dk hvor August er klar til at besvare dine spørgsmål.  
Gratis.  
Sted: Gentoftehallen, Ved Stadion 10, Gentofte.

### GIK Motion for voksne.

Man. 2. jan. 2023 kl. 17-18  
GIK Motion har samlet set 3 udbud om ugen. Mandag = Løbeteknik og intervaller. Onsdag = TrackFit.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Fysio Pilates.

Man. 2. jan. 2023 kl. 17-18  
Få stærke og smidige muskler i selskab med FysioDanmark Hellerups fysioterapeut Anna Fabricius Smitt. Pilates med fokus på core samt styrkerelaterede og stabiliserende øvelser.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 102E, Hellerup.

### Bæver (0. og 1. klasse).

Man. 2. jan. 2023 kl. 17-18.15  
Bæverne arbejder altid under vejledning af voksne ledere. De leger og synger og laver aktiviteter, hvorigennem de lærer noget om spejderarbejde og almene færdigheder. Hos bæverne bruger vi legen som metode til at lære spejderarbejdet at kende.  
Gratis.  
Sted: Ungdomhuset i Hellerup, Margrethevej 9, st., Hellerup.

### Drengefodbold Årgang 2012 (U11).

Man. 2. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Fægtning fra 12 til 17 år - Ungdomshold.

Man. 2. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Drengefodbold Årgang 2007 (U16).

Man. 2. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Alle er velkomne og kan nemt være med, også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Sjøv fodboldtræning fra begyndere til let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer noget hver gang.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2006 (U17).

Man. 2. jan. 2023 kl. 17.35-19.05  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Seniortræning Jiu-Jitsu fra 15 år - alle niveauer.

Man. 2. jan. 2023 kl. 18-19.15  
Almindeligt træningstøj helst uden lynlås, hætter eller snore. Må gerne være noget, der kan holde til at blive hevet i.  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Snit kampe, og bronze mærke.

Man. 2. jan. 2023 kl. 18-20  
Kontingent koster 100 kr./ måned. Indmeldelse 50 kr. Turningskampe. Spilles fra slut august Til start marts.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Billard Klub, Ericavej 7, Gentofte.

### U13 Drenge.

Man. 2. jan. 2023 kl. 18.30-19.30  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Spejder for piger, 4. 5. klasse.

Man. 2. jan. 2023 kl. 18.30-20.30  
Er du en pige, som har lyst til friluftsliv og godt sammenhold? Så kom og vær spejder med os i Ordrup Gruppe! Du kan regne med sjov, sang og alle de klassiske spejderaktiviteter.  
Gratis.  
Sted: Spejderhytten til højre for indgangen, Morescosvej 1, Charlottenlund.

### U13 Piger.

Man. 2. jan. 2023 kl. 19.30-20.30  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Arnis - Filippinsk stokkekamp for alle (voksne).

Man. 2. jan. 2023 kl. 19.30-21  
Træningen foregår i almindeligt træningstøj helst uden hætte, snore og lynlås. Der trænes i bare tæer.  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Nærgymnastik - Tranehaven - via sundhedscenter.

Man. 2. jan. til ons. 7. jun. 2023  
Nærgymnastik er specialhold for dig, som har deltaget i et genoptræningsforløb via Tranehaven, eller dig, der af andre grunde har brug for denne træning.  
Sted: Tranehaven, Schioldannsvej 31, Charlottenlund.

### Nærgymnastik - Holmegårdsparken - via sundhedscenter.

Man. 2. jan. til man. 12. jun. 2023 kl. 21 mødegange kl. 11.35-13.15  
Nærgymnastik er specialhold for dig, som har deltaget i et genoptræningsforløb via Tranehaven, eller dig, der af andre grunde har brug for denne træning.  
Sted: Holmegårdsparken, Ordrupvej 32, Charlottenlund.

### Biocircuit.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 10.30-11  
Er digital træning i maskiner, hvor alle bevægelser er styret af robotteknologi. Til prøvetimen vil træneren give dig et standard-program, men vælger du at blive medlem, vil du få et personligt træningsprogram, tilpasset dit niveau og mål for træningen.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 104A, Hellerup.

### Drengefodbold Årgang 2015 (U8).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16-17.15  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Sportspark, Ved Stadion 25, Gentofte.

### Pigefodbold Årgang 2015 (U8).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16-17.15  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Sportspark, Ved Stadion 25, Gentofte.

25, Gentofte.

### Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Fægtning fra 5 til 8 år - Miniløverne.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16.30-17.30  
Som en af få fægteklubber i Danmark har vi et særligt hold for de allerminde med en fægtedrøm i maven: "Miniløverne" hedder holdet. Træning med leg og tryk. Minitræningen bliver gennemført, så den kommer børnene i møde.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### U11 Drenge.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16.30-18  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Drengefodbold årgang 2013 (U10).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16.30-18  
Sjov fodboldtræning for begyndere til let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer noget hver gang. Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Sportspark, Ved Stadion 25, Gentofte.

### U9 Drenge.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 16.35-18.05  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### GHK Hockey træning (U6/U8/U10).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17-18  
Medbring træningstøj og træningssko. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traininger/1040/ghk-hockey-traininger-u6u8u10?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traininger/1040/ghk-hockey-traininger-u6u8u10?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Karate fra 8 år og op - Begynder - Tirsdage.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17-18  
Kom som du er, det eneste du skal have med er løstsiddende tøj du kan bevæge dig i og bare fødder. Man skal ikke have nogen forudsætninger for at starte til karate, blot lysten til at prøve.  
Gratis.  
Sted: Ordruphallen, Ejgårdvej 11,



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Charlottenlund.

### GHK Hockey træning (U12/U14).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Medbring træningstøj og træningssko.  
TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traeninger/1041/ghk-hockey-traening-u12u14?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traeninger/1041/ghk-hockey-traening-u12u14?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut)  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Spejder for piger, 1. 3. klasse.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Er du en pige, som har lyst til friluftsliv og godt sammenhold? Så kom og vær spejder med os i Ordrup Gruppet! Du kan regne med sjov, sang og alle de klassiske spejderaktiviteter.  
Gratis.  
Sted: Spejderhytten til højre for indgangen, Morescosvej 1, Charlottenlund.

### Drengefodbold Årgang 2011 (U12).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Taekwondo for unge og voksne (11-99 år).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17.30-18.45  
Du skal blot medbringe noget løst siddende træningstøj og bare tæer, så er du klar til at prøve Taekwondo.  
Gratis.  
Sted: Tjørnegårdsskolen, Brogårdsvej 64, Gentofte.

### Fægtning fra 12 til 17 år - Ungdomshold.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### GHK Hockey træning (Herrer).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 18.30-20.30  
Medbring godt humør og gå-på-mod.  
TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traeninger/1037/ghk-hockey-traening-herrer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traeninger/1037/ghk-hockey-traening-herrer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut)  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Taekwondo for voksne (15-99 år).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 19-20.30  
Du skal blot medbringe noget løst siddende træningstøj og bare tæer, så er du klar til at prøve Taekwondo.  
Gratis.  
Sted: Tjørnegårdsskolen, Brogårdsvej 64, Gentofte.

### Begynder svømning for børn i alderen 7-15 år (ST06).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 19.30-20  
Starterhold er for dig som aldrig har gået til svømning før og er blevet 8 år eller mere. Undervisningen foregår i Kildeskovshallens børnebassin, hvor du kan bunde over det hele.  
Undervisningen varer i 30 min.  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Trop (6. og 8. klasse).

Tir. 3. jan. 2023 kl. 19.30-21.30  
Vi arbejder med patruljearbejde, som giver spejderne mulighed for at afprøve det at være leder for en gruppe mennesker.  
Gratis.  
Sted: Ungdomshuset i Hellerup, Margrethevej 9, st., Hellerup.

### Yoga.

Tir. 3. jan. til tir. 16. maj 2023 20 mødegange kl. 09.30-11  
For dig med skavanker og særlige hensyn. Leder du af spændinger, smerter eller andre fysiske skavanker? Med skånsom yoga, kan du få en stærkere og smidigere krop uden at overbelaste led og muskler. Undervisningen.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Varmtvandsbassin.

Tir. 3. jan. til tir. 23. maj 2023  
Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land. Samtidig øger vandmodstanden din muskelstyrke, balance, koordinationsevne.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Varmtvandsbassin.

Tir. 3. jan. til tir. 23. maj 2023  
Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler. Det varme vand virker smertelindrende, og derfor er bassintræning særlig relevant for dig, hvis du er smerte- og.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Varmtvandsbassin.

Tir. 3. jan. til tir. 23. maj 2023 20 mødegange kl. 12-13.30  
Obs obs på dette hold er der afspænding på. Land i 45 minutter og efterfølgende træning i varmtvandsbassin i 45. Minutter. Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Nærgymnastik - Strandlund - via sundhedscenter.

Tir. 3. jan. til tir. 13. jun. 2023 kl. 24 mødegange kl. 13-14.30  
Nærgymnastik er specialhold for dig, som har deltaget i et genoptræningsforløb via Tranehaven, eller dig, der af andre grunde har brug for denne træning.  
Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Morgengymnastik.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 07.10-07.40  
Efter fælles opvarmning gennemfører vi forskellige øvelser, der øger smidighed og styrke. I løbet af ugens tre træninger kommer instruktøren alle kroppens muskler igennem.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Skole, Baunegårdsvej 33, Gentofte.

### Fysio Yoga.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17  
Start dagen i selskab med FysioDanmark Hellerups fysioterapeut Anna Fabricius Smitt. Dynamisk yoga med fokus på åndedræt og flow.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 102E, Hellerup.

### Pigefodbold Årgang 2015 (U8).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.15  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2015 (U8).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.15  
Sjov fodboldleg for alle. Sjove øvelser, sund bevægelse og godt humør. Alle nye spillere altid velkomne på vores hold. Kom og vær med.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Drengefodbold Årgang 2008 (U15).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Pigefodbold årgang 2009 (U14).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2010 (U13).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2009 (U14).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold årgang 2013 (U10).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 16.30-18  
Sjov fodboldtræning for begyndere til let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer noget hver gang. Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Tumletik 4-5 ÅR.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-17.45  
Kom og vær MED! På "Tumletik 4-5 år" har vi et stort fokus på motorik, kropsforståelse og leg. Vi gør brug af mange atletikredskaber, men vi bruger dem på anderledes måder for at udfordre og forbedre motorikken blandt børnene.  
Gratis.  
Sted: Øregård Gymnasium, Gersonsvej 32, Hellerup.

### TrackFit voksne.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-17.55  
TrackFit for voksne er vores nyeste hold, hvor vi tilbyder fysisk træning til folk der vil være sunde, raske og i en god grundform.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Mellemholdet (9-10 år).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-18  
På Mellemholdet bliver du præsenteret for atletikkens alsidige discipliner igennem sjove lege og aktiviteter. Vi finpuder også motorikken og du får det super sjovt sammen med en masse andre børn i samme alder.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Miniholdet (6-7 år).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-18  
Velkommen til GIK Atletik! Vi glæder os til at byde dig velkommen til vores atletikhold.  
Gratis.  
Sted: Øregård Gymnasium, Gersonsvej 32, Hellerup.

### Fysio Pilates.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-18  
Få stærke og smidige muskler i selskab med FysioDanmark Hellerups fysioterapeut Anna Fabricius Smitt. Pilates med fokus på core samt styrkerelaterede og stabiliserende øvelser.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 102E, Hellerup.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Drengefodbold Årgang 2012 (U11).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2011 (U12).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 2 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Åben træning for alle uøvede som øvede spillere.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17-21  
Indlæg, skud, taktisk gennemgang af spil.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Petanque Club GPC, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Biocircuit.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17.30-18  
Er digital træning i maskiner, hvor alle bevægelser er styret af robotteknologi. Til prøvetimen vil træneren give dig et standard-program, men vælger du at blive medlem, vil du få et personligt træningsprogram, tilpasset dit niveau og mål for træningen.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 104A, Hellerup.

### Juniortræning.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Husk at medbringe rene indendørs træningssko og en varm trøje for at holde varmen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Skøjtehal, Ved Stadion 6-8, Gentofte.

### Fægtning fra 12 til 17 år - Ungdomshold.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Drengefodbold Årgang 2006 (U17).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Alle er velkomne og kan nemt være med i træningen - også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Holdet spiller udendørs hele året og træner 3 gange om ugen.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Stadion/Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Drengefodbold Årgang 2007 (U16).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Alle er velkomne og kan nemt være med, også hvis man aldrig har spillet fodbold på et hold før. Sjov fodboldtræning fra begyndere til let øvede til øvede - vi arbejder med individualiseret træning, så alle lærer

noget hver gang.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Sportspark, Ved Stadion 25, Gentofte.

### Storeholdet (12-14 år).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 18-19.30  
Velkommen til GIK Atletik! Vi træner ude hver onsdag, så husk varmt tøj.  
Gratis.  
Sted: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

### GHK Hockey træning (Damer).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 18-20  
Medbring godt humør og gå-på-mod. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1038/ghk-hockey-traening-damer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1038/ghk-hockey-traening-damer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### U13 Piger.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 18.30-20  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Ungdomshold for springere i alderen 11 år og over.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 19-20.30  
Ungdomshold henvender sig til både nybegyndere samt øvede springere, og udvikling sikres gennem niveaudifferentieret træning. Træningsopbygning: Varighed: 90min (ca. 25min opvarmning/gymnastik, 55min udspring og 10min frspring/leg).  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Fægtning for voksne - Voksenhold for begyndere.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 19-21  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### Junior (4. og 5. klasse).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 19.30-21  
Vi arbejder med patruljearbejde, som giver spejderne mulighed for at afprøve det at være leder for en gruppe mennesker.  
Gratis.  
Sted: Ungdomshuset i Hellerup, Margrethevej 9, st., Hellerup.

### Seniortræning Jiu-Jitsu fra 15 år - alle niveauer.

Ons. 4. jan. 2023 kl. 19.30-21.15  
Almindeligt træningstøj helst uden lynlåse, hætter eller snore. Må gerne være noget, der kan holde til at blive hevet i.  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Mix-volleyball for Voksne (40-60 år).

Ons. 4. jan. 2023 kl. 20-22  
Verdens hyggeligste sportsgren - spil volleyball! Internationale forskere har bevist, at volleyball forbindes som den hyggeligste sportsgren.  
Gratis.  
Sted: Rygaards skole, Bernstorffsvej 54, Hellerup.

### Nærgymnastik - Bækkebo - via sundhedscenter.

Ons. 4. jan. til ons. 21. jun. 2023 23 mødegange kl. 12-13.30  
Nærgymnastik er specialhold for dig, som har deltaget i et genoptræningsforløb via Tranehaven, eller dig, der af andre grunde har brug for denne træning.  
Sted: Bækkebo Park 2 A-B, Bækkebo Park 2 A-B, Dyssegård.

### Gymnastik for modne mænd (+50 år) - indendørs.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 11-12  
Gymnastikken er overvejende en "smidigheds- og holdningsgymnastik" med stavgymnastik som det mest fremtrædende element. Gymnastikken og samværet bidrager begge til "en sund sjæl i et sundt legeme".  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 16-17.30  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### U9 Dreng.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 16.25-17.25  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Biocircuit.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 16.30-17  
Er digital træning i maskiner, hvor alle bevægelser er styret af robotteknologi. Til prøvetimen vil træneren give dig et standard-program, men vælger du at blive medlem, vil du få et personligt træningsprogram, tilpasset dit niveau og mål for træningen.  
Gratis.  
Sted: FysioDanmark Hellerup, Strandvejen 104A, Hellerup.

### U11 Dreng.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 16.30-17.30  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Karate fra 8 år og op - Begynder - Torsdage.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17-18  
Kom som du er, det eneste du skal have med er løstsiddende tøj du kan bevæge dig i og bare fødder. Man skal ikke have nogen forudsætninger for at starte til karate, blot lysten til at prøve.  
Gratis.  
Sted: Ordruphallen, Ejgårdsvej 11, Charlottenlund.

### GHK Hockey træning (U12/U14).

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17-18.30  
Medbring træningstøj og træningssko. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1042/ghk-hockey-traening-u12u14?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/traenering/1042/ghk-hockey-traening-u12u14?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Taekwondo for børn og unge (9-14 år).

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17.30-18.45  
Du skal blot medbringe noget løst siddende træningstøj og bare tæer, så er du klar til at prøve Taekwondo.  
Gratis.  
Sted: Tjørnegårdsskolen, Brogårdsvej 64, Gentofte.

### Fægtning fra 12 til 17 år - Ungdomshold.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Fedt, at du har valgt at prøve fægtning. Fægtning er en sjov sportsgren med masser action, spænding og godt kammeratskab. Du kan fægte kampe, så snart du har lyst - også allerede første gang.  
Gratis.  
Sted: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, Hellerup.

### U13 Dreng.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17.30-19  
Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle.  
Gratis.  
Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Amerikansk fodbold for teenagere U16.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17.30-19.15  
Mød op i træningstøj med fodboldstøvler/træningssko og en drikkedunk og prøv at spille med. Du møder op ved klubhuset og siger hej til træneren. Så får du hjælp til at finde låne-udstyr og møder det øvrige hold - de er store, stærke og flinke.  
Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Amerikansk fodbold for nybegyndere/let øvede.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 17.30-19.15  
Kom i træningstøj og fodboldstøvler/træningssko og tag en drikkedunk med. Når du ankommer, spritter du hænder ved indgangen. Gå så til højre og få hjælp til at finde udstyr af en træner eller holdleder - og så tager vi os godt af dig derfra.  
Gratis.  
Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion





# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

19, Gentofte.

### Begyndertræning.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 18-19

Er for alle, der har lyst til at prøve kræfter med den fascinerende spil med sten og kost på is. Medbring kun indendørs gummisko, vi har øvrigt udstyr. Træningen foregår i Gentofte Sportspark, Ishal 2. Gratis. Sted: Gentofte Skøjtehal, Ved Stadion 6-8, Gentofte.

### U10 Piger.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 18-19

Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle. Gratis. Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Ulve (2. og 3. klasse).

Tor. 5. jan. 2023 kl. 18.30-20

"Learning by doing" er et koncept som bruges i ulvenes spejderarbejde. Vi mener, at det at være spejder skal være med til at "danne" den enkelte ulv og lære nogle af de grundlæggende ting her i livet som samarbejde, at dele med andre og være en god ven. Gratis. Sted: Ungdomshuset i Hellerup, Margrethevej 9, st., Hellerup.

### Amerikansk fodbold for pre-elite U19.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 18.30-20

Du møder op ved klubhuset i træningstøj og fodboldstøvler/træningssko, hvor du nok skal blive fanget og ført hen til din trænerstab. Vi hjælper med at finde og tilpasse låneudstyr og introducerer dig til resten af holdet. Gratis. Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### GHK Hockey træning (Herrer).

Tor. 5. jan. 2023 kl. 18.30-20.30

Medbring godt humør og gå-på-mod. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motiv.u.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/træninger/5120/ghk-hockey-træning-herrer?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motiv.u.dk/klubber/584/gentofte-hockey-klub/træninger/5120/ghk-hockey-træning-herrer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut). Gratis. Sted: GHK Klubhus, Ved Stadion 16A, Gentofte.

### Ungdomshold for springere i alderen 11 år og over.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 19-20

Ungdomshold henvender sig til både nybegyndere samt øvede springere, og udvikling sikres gennem niveaudifferentieret træning. Træningsopbygning: Varighed: 90min (ca. 25min opvarmning/gymnastik, 55min udspring og 10min frispring/leg). Gratis. Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Salthold for springere i alderen 11 år og over.

Tor. 5. jan. 2023 kl. 20-21.30

Træningsopbygning: Varighed: 90min (ca. 25min opvarmning/gymnastik, 55min udspring og 10min frispring/leg). Stævne muligheder: Trip trap (ca. 4 gange årligt), Klubmesterskab (1 gang

årligt) og Juleafslutning (1 gang årligt).

Gratis.

Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Varmtvandsbassin.

Tor. 5. jan. til tor. 1. jun. 2023

Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land. Samtidig øger vandmodstanden din muskelstyrke, balance, koordinationsevne. Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Nærgymnastik - Tranehaven - via sundhedscenter.

Tor. 5. jan. til fre. 16. jun. 2023

Nærgymnastik er specialhold for dig, som har deltaget i et genoptræningsforløb via Tranehaven, eller dig, der af andre grunde har brug for denne træning. Sted: Tranehaven, Schioldansvej 31, Charlottenlund.

### Morgengymnastik.

Fre. 6. jan. 2023 kl. 07.10-07.40

Efter fælles opvarmning gennemfører vi forskellige øvelser, der øger smidighed og styrke. I løbet af ugens tre træninger kommer instruktøren alle kroppens muskler igennem. Gratis. Sted: Gentofte Skole, Baunegårdsvej 33, Gentofte.

### Teen-styrketræning.

Fre. 6. jan. 2023 kl. 15-16

Superviseret holdtræning i styrkemaskiner samt funktionelle frivægtsøvelser. På holdet får man vejledning i optimale teknikker, og træningen tilpasses den enkelte. Der trænes både i styrkemaskiner og med frivægte samt diverse redskaber. Gratis. Sted: Strandvejens Fysioterapi & Træning, Esperance Allé 2, Charlottenlund.

### U10 Piger.

Fre. 6. jan. 2023 kl. 16.30-17.30

Vi er en mindre håndboldklub i Gentofte Kommune. Vi spiller i Bakkegårdshallen ved Bakkegårdsskolen i Vangede. Vi lægger vægt på det sociale og det vigtigste for os er - at der er plads til alle. Gratis. Sted: Bakkegårdshallen, Skolebakken 20, Gentofte.

### Badminton 14-17 år (Begynder/Let øvet).

Fre. 6. jan. 2023 kl. 17-18

Træning for begyndere og let øvet, hvor der hygges, trænes, og hvor man lærer de basale teknikker m.m. for at kunne spille badminton. Gratis. Sted: Charlottenlund Badminton Klub, Maltegårdsvej 18A, Gentofte.

### Varmtvandsbassin.

Fre. 6. jan. til fre. 2. jun. 2023

Bassintræning er en effektiv og skånsom træningsform. Vandets bærende evne giver dig større bevægelighed og du kan lave øvelser, som du ellers ikke kan på land. Samtidig øger vandmodstanden din muskelstyrke, balance, koordinationsevne. Sted: Strandlunds Fællescenter,

Strandlund 102, Charlottenlund.

### Varmtvandsbassin for mænd.

Fre. 6. jan. til fre. 2. jun. 2023 20

mødegange kl. 13.15-13.55  
Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med giget eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler. Det varme vand virker smertelindrende, og derfor er bassintræning særlig relevant for dig, hvis du er smerte- og. Sted: Strandlunds Fællescenter, Strandlund 102, Charlottenlund.

### Nærgymnastik - Gentoftegade - via sundhedscenter.

Fre. 6. jan. til fre. 16. jun. 2023 kl. 21

mødegange kl. 11-12.30  
Nærgymnastik er specialhold for dig, som har deltaget i et genoptræningsforløb via Tranehaven, eller dig, der af andre grunde har brug for denne træning. Sted: Gentoftegade 52, 1, Gentofte.

### Ramasjang Familievolley (3 - 6 år + forældre).

Lør. 7. jan. 2023 kl. 09-10

Helt ny volleyaktivitet i Gentofte Volley for de 3-6 årige og deres forældre. Lørdage 9.00 - 10.00, fra og med d. 29. okt. 2022, er der "Ramasjang familievolley" i Gentoftehallen Hal B. Børn og forældre leger og bevæger sig sammen med bold. Gratis. Sted: Gentoftehallen, Ved Stadion 10, Gentofte.

### Rugby til drenge og piger i alderen 5-16 år.

Lør. 7. jan. 2023 kl. 09-10.30

Kom og prøv rugby! Vi brænder for rugby og mener, at det er en af de bedste sportsgrene at spille. Vi fokuserer på børnerugby. Vi tager højde for drenge og piger, og der kræves ingen erfaring eller udstyr. Gratis. Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Gymnastik for modne mænd (+50 år) - indendørs.

Lør. 7. jan. 2023 kl. 09-11.30

Gymnastikken er overvejende en "smidigheds- og holdningsgymnastik" med stavgymnastik som det mest fremtrædende element. Gymnastikken og samværet bidrager begge til "en sund sjæl i et sundt legeme". Gratis. Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Touchrugby for voksne.

Lør. 7. jan. 2023 kl. 09.30-11

Kom og prøv rugby! Vi brænder for rugby og mener, at det er en af de bedste sportsgrene at spille. Vi spiller rugby uden kontakt. Der kræves ingen erfaring eller udstyr. Kom og prøv de første sessioner gratis!. Gratis. Sted: Copenhagen Towers, Ved Stadion 19, Gentofte.

### Ninja-Kids + Ninja-Kids med forældre - Lørdage.

Lør. 7. jan. 2023 kl. 10-11

Kom og prøv vores Ninja Kids hold for de 6-7-årige. NU MED FORÆLDRE. Gennem leg og træning bliver barnet introduceret til karatens ånd og kerneværdier.

Gratis.

Sted: Ordruphallen, Ejgårdsvvej 11, Charlottenlund.

### Kom og prøv ishockey.

Lør. 7. jan. 2023 kl. 10.10-11.15

Ishockey skaber selvværd, mental smidighed, ihærdighed og er en social sport for alle. De første gange handler det om at lære at stå på skøjter, men hurtigt lærer man er løbe med pucken. Gratis. Sted: Gentofte Skøjtehal, Ved Stadion 6-8, Gentofte.

### Øvet svømning for børn i alderen 7-9 år (H08).

Lør. 7. jan. 2023 kl. 16.40-17.20

Øvet hold for børn i alderen 7-9 år, som har gået til svømning før. Barnet kan svømme nogenlunde rygcrawl og crawl. Undervisningen foregår i 25m bassinet i Kildeskovshallen. Svømningen foregår i 40 min. Målet med undervisningen er følgende:..  
Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Øvet svømning for børn i alderen 9-12 år (AQ1C).

Lør. 7. jan. 2023 kl. 16.40-17.20

Holdet henvender sig til de svømmere i alderen ca. 9-12 år, som ønsker at fortsætte med en ugentlig svømmetræning på programmet i forlængelse af svømmeskolens tilbud. Gratis.  
Sted: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, Gentofte.

### Åben træning for alle uøvede som øvede spillere.

Søn. 8. jan. 2023 kl. 10-14

Indlæg, skud, taktisk gennemgang af spil. Gratis.  
Sted: Gentofte Petanque Club GPC, Ved Stadion 10, Gentofte.