



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Diverse

Gymnastik for seniorer M/K tirsdag 09:30.

Tir. 5. jan. 2021 til lør. 31. dec. 2022 tir kl. 09.30-10.30

Gymnastik, hvor kroppens bevægeapparat muskler bevæges og styrkes til god musik. Gratis.

Sted: Varbergparkens Aktivitetshus, Varbergvej 65 A, Haderslev.

Gymnastik for seniorer M/K torsdag 09:45.

Tor. 7. jan. 2021 til lør. 31. dec. 2022 tor kl. 08.45-09.45

Gymnastik, hvor kroppens bevægeapparat og muskler bevæges og styrkes til god musik. Gratis.

Sted: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

Gå-Langsomt Hold fra Sundhedscenter Haderslev onsdag 15:00.

Man. 1. mar. 2021 til lør. 31. dec. 2022 ons kl.: 15-16

Fællesskab og gåtur for dig, der gerne vil gå i et roligt tempo.

Gratis.
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Travetur fra P-pladsen overfor fodboldstadion hver anden torsdag i ulige uger, kl 10:00.

Ons. 17. 2021 til tor. 20. mar. 2025 kl. 10-11

Du er også meget velkommen og det er GRATIS! Lisbeth og Poul er tovholdere for denne klub. Det eneste der kræves for at medvirke er, at du har lyst til traveture rundt i den dejlige natur omkring Esbjerg.

Sted: Vognsbølparken, Gl Vardevej 89, Esbjerg.

Mænd Senior Fysisk træning mandag og fredag 10:00-11:00.

Fre. 3. sep. 2021 til lør. 31. dec. 2022 kl. 10-11

Mænd Senior mødes til fælles træning i Gram Motionscenter. Individuelle programmer, instruktøren hjælper og vejleder. Socialt samvær. Pris: 165 kr.

Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Lungekor i Sundhedscenter Haderslev.

Man. 13. 2021 til tir. 13. sep. 2022 kl. 11

Vi mødes hver mandag i kantinen i Sundhedscenter Haderslev. Alle kan deltage, men det henvender sig til folk som har KOL, astma eller en anden form for lungesygdom.

Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Vestfyns Fodboldgolf.

Lør. 1. jan. til fre. 30. dec. 2022 kl. 09-21

Vi tilbyder 18 hullers fodboldgolf eller minigolf. Firmaarrangementer, konfirmationer, fødselsdage, osv. Ny renoveret køkken og gildesal, klar til jeres arrangement.

Sted: Vestfyns-Fodboldgolf, Fåborgvej 143, Ebberup.

Team My Heart Haderslev.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 18 om onsdage og 15.30 om fredage

Motion for kronikere.

Pris: 500 om året.

Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Stolegymnastik gymnastik for rollatorbrugere tirsdag 10:30.

Tir. 4. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 10.30-11.30

Fysisk træning. Kom og styrk musklerne og få rørt bevægeapparatet til god musik. Vi bruger stolen eller rollatoren som støtteredskab.

Gratis.
Sted: Netcafeen, Varbergvej 55, Haderslev.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursusdage kl. 10

Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.

Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.

Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.

Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Wellness for damer.

Ons. 5. jan. til ons. 31. aug. 2022 35 kursusdage kl. 10

Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 2022803.

Pris: 510 kr.
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

Iyengar yoga - blid.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursusdage kl. 10

Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Blid Iyengar Yogaer for alle aldersgrupper. Dette Iyengar yoga hold er et hensyntagende hold, og du er velkommen, selvom du er nybegynder. På dette hold har kursisterne skavanker af forskellig art.

Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2 & 3.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper På dette hold udfordres kursisterne en anelse mere end på begynderholdene.

Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.

Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Krocket.

Tor. 6. jan. til tor. 22. dec. 2022 kl. 13.15-15.30

Alle er velkomne! Banerne stilles op fra kl 13. Der trækkes lod om holdene, og nye kommer på hold med øvede, som hjælper med spillereglerne! Medlemskabet giver gratis adgang til gymnastik og fri leg i Løkken idrætscenar mandage kl 9.

Pris: 250 kr/halvår.
Sted: GVL, Brændingen 1, Løkken.

Iyengar Yoga (hensyntagende).

Man. 10. jan. til man. 29. aug. 2022 24 kursusdage kl. 15

Underviser: Lotte Dohn Rix. Pris: 1908 kr.

Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Iyengar Yoga Niveau 1+2.

Man. 10. jan. til man. 29. aug. 2022 24 kursusdage kl. 17

Underviser: Lotte Dohn Rix. Pris: 1908 kr.

Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Pilates for øvede.

Man. 10. jan. til man. 5. dec. 2022 32 kursusdage kl. 10

Underviser: Nina Krogh Bertelsen. Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold Pilates er en træningsmetode, som styrker og smidiggør musklerne.

Pris: 1105 kr.
Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

Varmt vandstræning.

Tir. 11. jan. til tir. 27. sep. 2022 22 kursusdage kl. 16

Varmt vandstræning Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Pris: 1180 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Varmt vandstræning.

Tir. 11. jan. til tir. 27. sep. 2022 22 kursusdage kl. 16.45

Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Pris: 1180 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus,

Dronningensgade 97, Fredericia.

Skøre Knogler.

Tir. 11. jan. til tir. 22. nov. 2022 32 kursusdage kl. 10.30

OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold Kurset er for dig der har osteoporose og ønsker større viden om, hvordan du kan træne hensyntagende og hvordan du skal forholde dig i din. Pris: 1105 kr.
Sted: Spillestedet Thy, Plantagevej 18, Thisted.

Brystopererede kvinder.

Tir. 11. jan. til tir. 22. nov. 2022 33 kursusdage kl. 8.45

Underviser: Dorthe Søe Munk. Pris: 1025 kr.
Sted: Spillestedet Thy, Plantagevej 18, Thisted.

Varmt vandstræning hensyntagende.

Ons. 12. jan. til ons. 24. aug. 2022 21 kursusdage kl. 16.45

Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Tilpassede øvelser ved varmtvandsinstruktør Betina Lauth Andersen Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Pris: 1171 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenar, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Bevægelse i varmt vand.

Tor. 13. jan. til tor. 3. nov. 2022 32 kursusdage kl. 18.45

Underviser: Rasmus Hilligsø Munk. OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold. Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand med frisk tempo og dog hensyntagende. Pris: 2200 kr.
Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

Brystopererede kvinder.

Fre. 14. jan. til fre. 4. nov. 2022 31 kursusdage kl. 12

Underviser: Dorthe Søe Munk. OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand. Underviseren er fysioterapeut. Pris: 1225 kr.
Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

Varmt vandstræning hensyntagende.

Tor. 20. jan. til tor. 22. sep. 2022 18 kursusdage kl. 11.30

Underviser: Thomas Hansen. Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Pris: 1230 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenar, Vestre Ringvej 100, Fredericia.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Den danske trailserie 2022.

Tor. 27. jan. til tor. 24. nov. 2022 kl. 12
Sted: Søbadet, Søbadvej 18, Middelfart.

NYT- Brætspil.

Fre. 28. jan. til fre. 30. dec. 2022 kl. 09-11.30
Kom og få nogle hyggelige timer med forskellige brætspil fredage formiddage. Mulighederne er mange. Lige fra de kendte spil fra barndommen til nye spændende spil, hvor du kan teste din præstation og få sjove udfordringer. Hver fredag kl. 9.00-11.30.
Gratis.
Sted: Bie Center, Nordvestvej 4, Hobro.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 31. jan. til man. 15. aug. 2022 16 kursusdage kl. 10
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 935 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 31. jan. til man. 15. aug. 2022 16 kursusdage kl. 9.15
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 935 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 7. feb. til man. 15. aug. 2022 16 kursusdage kl. 19
Underviser: Nanna Urhøj. Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 935 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Fre. 11. feb. til fre. 26. aug. 2022 18 kursusdage kl. 11.30
Varmtvandstræning (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 1094 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Søndagsdans på Museum Rebild.

Søn. 13. feb. til søn. 2. okt. 2022 kl. 14-17
Fra søndag d. 13 februar klokken 14.00 til 17.00 og følgende søndage. Der er mulighed for at købe et personligt årskort, som giver adgang til museet, søndagsdans og særarrangementer.
Sted: Museum Rebild, Rebildvej 25 B, Rebild, Skørping.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Fre. 25. feb. til fre. 26. aug. 2022 17 kursusdage kl. 10.35
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Pris: 1053 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Fre. 25. feb. til fre. 2. sep. 2022 18 kursusdage kl. 12.15
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 1112 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Mountainbike events Slettestrand 2022.

Fre. 4. mar. til søn. 6. nov. 2022
Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, Fjerritslev.

De 5Rytmer® i Vejle - åben aften hver fredag kl. 18.30 - 20.45.

Fre. 4. mar. til fre. 16. dec. 2022 kl. 18.30-20.45
Kort introduktion til nye kl. 18.15 Ingen tilmelding, ingen bindinger, bare kom som du er! Se mere www.5rytmer.dk eller FB gruppe: <https://www.facebook.com/groups/138358019661513>.
Pris: 150 kr.
Sted: De 5 Rytmer i Vejle, Horsensvej 72 D, 1, Vejle.

Fafner Fight Club.

Man. 7. mar. til lør. 1. okt. 2022 kl. 17-18
Så starter vi op igen! Kom og få pudset dine kampskills af og få nogen på hovedet! Vi træner i duellens ædle kunst - med rollespilsvåben.
Gratis.
Sted: Bjedstrup Skole og Børnehus, Bjedstrupvej 1, Skanderborg.

Fanø Blokart - Blokart udlejning til strandsejlad på Rindby strand.

Fre. 18. mar. til tir. 1. nov. 2022 kl. 10
Billigste priser på Blokart udlejning - Kr. 325/time.
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 21. mar. til man. 12. sep. 2022 15 kursusdage kl. 11.30
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 900 kr.
Sted: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Ons. 23. mar. til ons. 21. sep. 2022 20 kursusdage kl. 12
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 1200 kr.
Sted: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Floorball: Voksen-træning onsdage.

Ons. 23. mar. til ons. 28. dec. 2022 Kl 18:00 - 20:00
Deltag i fantastisk intervaltræning i Roskilde. Der spilles floorball 3V3 på 10x20m baner på hold efter dit niveau. Træn både teknik og kamp. Find passende hold på vores Facebookgruppe og deltag i fællesskabet ved at komme til prøvetræning.
Gratis.
Sted: Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Gåture sansetest.

Man. 28. mar. til lør. 31. dec. 2022 kl. 15
GRATIS, sjov-sansetest i hold ad HJERTESTIEN fra Rådhuset og ud langs HADERSLEV FJORD og retur til købt kaffe etc. på et Rart Sted at Være den sidste mandag i måneden kl. 15 for alle - også for JER med hjul).
Gratis.
Sted: Haderslev Rådhus, Christian X's Vej 39, Haderslev.

Vin og parkgolf.

Fre. 1. apr. til søn. 23. okt. 2022 kl. 10-18
Kom til det skønne Ungersbjerg ved Hølnæsbugten på Sydvestfyn og få stimuleret konkurrencegenet og smagsløgene samt få sund motion i naturskønne kuperede omgivelser med skov, park og vand. Agger PARKGOLF er det første PARKGOLF anlæg i Europa.
Sted: Agger VIN & PARKGOLF, Ungersbjerg 7, Haarby.

Gåtur for 60+.

Man. 4. apr. til tor. 29. sep. 2022 10:00-11:30
Vi går en tur på ca. 5 km. i et tempo så alle kan følge med, vi går hver mandag og hver torsdag. Vi går i et nyt område hver måned. Efter turen drikker vi en kop kaffe.
Pris: 200 kr.
Sted: Vordingborg Firma Sport, Aktivitetshuset, Præstegårdsvej 11, Vordingborg.

Christianshavnermilen 2022.

Man. 4. apr. til man. 3. okt. 2022 kl. 09
Sted: Christmas Møllers Plads, Christmas Møllers Plads, København S.

Støvring Skytteforening sæsonstart.

Tir. 5. 2022 til tir. 4. apr. 2023 kl. 18.30-21
Kan du ramme plet? Kom og prøv hos Støvring Skytteforening! Har du altid haft lyst til at prøve at skyde med riffel eller pistol? Er du nysgerrig på, hvad skydesport går ud på? Er du sikker på, at du sagtens kan ramme plet?
Gratis.
Sted: Støvringhallen, Bavnebakken 103, Støvring.

Trailstars Falster Sommercup 2022.

Søn. 10. apr. til søn. 21. aug. 2022
Sted: P-plads, Ved Hamborgskoven 2, Nykøbing F.

Midtjysk MTB Cup 2022.

Ons. 20. apr. til ons. 31. aug. 2022
Sted: Herning, Herning, Herning.

Hold kroppen i gang.

Tor. 21. apr. til tor. 25. aug. 2022 12 kursusdage kl. 14.15
Underviser: Laila Kragh Thøgersen. Der er mulighed for løbende start. Læs om sen start her. Kurset foregår i naturen, mødested Lailas Fys, Villavej 6, Østerild. Bliver vejret helt elendigt, går vi

indenor.
Pris: 545 kr.
Sted: Lailas Fys, Villavej 6, Østerild, Thisted.

Retreats i Slettestrand 2022.

Fre. 22. apr. til søn. 2. okt. 2022
Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, Fjerritslev.

Familietiennis.

Søn. 1. maj til søn. 18. sep. 2022 kl. 9-10/10-11/11-12
Hver søndag har Dragør Tennis "Familietiennis" på programmet. Initiativet er målrettet de 3-5 årige, som hver søndag kan lege og træne sig til en forhåbentlig lang tenniskarriere.
Pris: 500 kr.
Sted: Dragør Tennis, Strandjægervej 31B, Dragør.

Sejl ud på Roskilde Fjord .

Søn. 1. maj til fre. 30. sep. 2022 10:00-17:00
Stig om bord i en af efterkommerne til vikingeskibene, en nordisk klinkbygget træbåd, og kom helt tæt på vikingernes liv på havet.
Pris: 125 kr + entrepris.
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Padel i Odense udvides med 3 baner i TCO.

Man. 2. maj 2022 til tor. 30. jun. 2024 07:00 - 22:00
Der spilles padel på timebasis og der kan tillige købes årskontingenter til banerne, både padel kontingenter, familiekontingenter og kombinerede tennis/padel kontingenter.
Pris: 200/time.
Sted: Tennis Club Odense, Munkevænget 43, Odense C.

Cykelture for alle hver tirsdag.

Tir. 3. maj til tir. 27. sep. 2022 kl. 18:30
Hvis du kan lide at cykle - så mød op tirsdag kl. 18.30 og tag sammen med andre cykelglade borgere ud i naturen. Tilmelding er ikke nødvendig.
Gratis.
Sted: Gadekæret, Spindestræde, Ishøj.

Badminton & Bordtennis for flygtninge - Ukraine*.

Tor. 5. maj til tor. 25. aug. 2022 Alle Torsdage kl. 16:00 - 17:30
Vi spiller i Tingbakkehallen. Primært børn og forældre fra Ukraine, som bor på Toftebo eller privat, men alle flygtninge er velkomne.
Gratis.
Sted: Tingbakkehallen, Tingbakken 10, Græsted.

Motion På Stranden.

Man. 23. maj til fre. 8. jul. 2022 kl. 10.30
Træning til dig der trænger til at bevæge kroppen. Vi træner i ca 40 minutter, vi starter altid med en almindelig opvarmning, er vejret til det, laver vi alt fra rygtæning, yoga og pilates. Alle kan deltage uanset form. Hver mandag, onsdag og fredag.
Gratis.
Sted: Storstranden, Havnen 6B, Juelsminde.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

SUP Safari.

Fre. 27. maj til fre. 26. aug. 2022 kl. 18 - kl. 20

På SUP Safari mødes vi ved Vibæk Strand, og efter en kort teori starter vi turen. SUP Safari er en oplevelse for hele familien og inkluderer sikkerhedslæring og sjov. SUP Safari bliver afholdt, når der er mere end 3 deltagere og er hvert fredag fra 18-20.
Pris: 395 kr.
Sted: Vibæk strand, Strandvejen, Ebeltoft.

Dgi mtb cup 2022.

Søn. 29. maj til søn. 9. okt. 2022 kl. 12
Sted: Dragerup Skovvej 1, Dragerup Skovvej 1, Holbæk.

Udendørsfitness i Vognsbølparken.

Man. 30. maj til man. 22. aug. 2022 kl. 10-11
Lena Ramling er kniv skarp og klar til til Fitness i Vognsbølparken! Vi holder ferie i uge 29-31.
Pris: 250 kr.
Sted: Vognsbølparken, GI Vardevej 89, Esbjerg.

Strandfitness for alle.

Tir. 7. jun. til tir. 30. aug. 2022 kl. 17-18
Waterdrops tilbyder fitnessstræning på Nordstranden, og smukkere kulisse findes næsten ikke.
Sted: Nordstranden ved Strandbadet, Hindsholmvej 85, Kerteminde.

Tag på troldejagt på Den Grønne Sti.

Ons. 8. jun. til lør. 1. okt. 2022 kl. 16:00
I anledningen af at Den Grønne Sti i Otterup får endnu en etape, kan du komme med på troldejagt i det fri.
Gratis.
Sted: Otterup Byskov, Otterup Mose, Otterup.

Vandring på Djursland.

Søn. 12. jun. til søn. 4. dec. 2022 kl. 10:00
Vandring om søndagen fra kl. 10.
Distancer fra ca. 5-20 km. Tilmelding via Facebook eller mail ditlef@nrdn.dk
Vandringerne annonceres på Facebook, sms og mail, når du/er tilmeldt med oplysning om vandringen og mødestedet.
Pris: 25 kr.
Sted: P-pladsen, Krattet, Grenaa.

Alle-Torsdage-Sommer-Dans i Frederikssund.

Tor. 16. jun. til tor. 11. aug. 2022 kl. 18.30-21 v. toldboden
Alle torsdage dansers der Linedance med GetItOnLiners.
Gratis.
Sted: Frederikssund Havn, Færgevej 1A, Frederikssund.

Salsa Latina danser igen på Museumsøen.

Fre. 17. jun. til tor. 25. aug. 2022 kl. 19-22/23
Sommeren er over os, og Salsa Latina spreder igen danse- og livsglæde på havnen i Roskilde. Så kom og vær med, når Salsa Latina forvandler Museumsøen i Roskilde til et dansemekka alle fredage fra d. 17/6 til d. 26/8. Der er hver gang intraindervisning til.
Gratis.
Sted: Café Knarr, Vindeboder 20, Museumsøen, Roskilde.

Børne dans - Dans med Salsa Latina.

Søn. 19. jun. til søn. 4. sep. 2022 kl. 10.45
For første gang udbyder Salsa Latina børne hold. Vi har en dejlig stemning og virkelig en fantastisk underviser. På dette hold får børnene chance for at lære en masse forskellige danse TikTok, Hiphop, Vals, Quickstep, Cha cha cha og Jive.
Pris: 1200 kr.
Sted: Østervangsskolen, Astersvej 15, Roskilde.

Børn og unge sommerskole 2022 - Høvkajak / Surfski.

Man. 20. jun. til man. 8. aug. 2022 16:00-18:30
Nyborg Kajakklub tilbyder Sommerskole for drenge og piger i alderen 10-13 og 14-17 år. Lær din kajak at kende, sikkerhed Fokus på gode tag, rotation, balance, kontrol Hvordan klarer man sig i kajak i bølgerne. Friluftsliv. Der er også tid til leg.
Pris: 299 kr.
Sted: Nyborg Kajakklub, Griffensund 13, Nyborg.

Morgenyoga i det fri.

Tir. 21. jun. til tir. 9. aug. 2022 Alle tirsdage fra 21. juni til 9. august kl. 10.00 - 11.30
Morgenyoga på Rørvig Centrets fodboldbane i Rørvig under de store træer. Regner det, går vi i læ.
Pris: 80 kr kontant.
Sted: Rørvig Centret - Konferencer & Kurser, Nørrevangsvej 49, Rørvig.

Åben i sommerferien uge 27+28+29+30+31 - Fanø Blokart.

Tir. 21. jun. til ons. 31. aug. 2022 10:00-16:00
Fanøs mest populære familie aktivitet .
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

Europas bedste sted til strandsejls - Fanø Blokart.

Tir. 21. jun. til tir. 1. nov. 2022 10:00 -16:00
Du kan køre 3 km langs vandkanten i Blokart.
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

Dobbelt sædet Blokart til børn - Fanø Blokart.

Tir. 21. jun. til tir. 1. nov. 2022 10:00-16:00
Børn på 8 år og nedefter kan køre med en voksen i Blokart.
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

Familie Race Blokart - Fanø Blokart.

Tir. 21. jun. til tir. 1. nov. 2022 10:00-16:00
Kør om kap lang vandkanten med din familie eller venner.
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

Møns Svømmehal - Gratis for børn og unge .

Man. 27. jun. til søn. 10. jul. 2022 11:00-15:00 (ikke tirsdag og lørdag)
BØRN OG UNGE GRATIS I SVØMMEHALLEN - Gratis glæder er ikke at kimsed ad. Fra 27. juni til 10. juli kan børn og unge op til og med 17 år komme gratis i Møns Svømmehal. Vi har både gjort klar til almindelig svøm og leg.
Gratis.
Sted: Bagsværd Svømmehal, Værebrovej 156, Bagsværd.

Svømmeundervisning på Bjerre Strand 1. Uge 26, 27, 28.

Man. 27. jun. til fre. 15. jul. 2022 kl. 09
Vil du lære at svømme eller måske blive bedre?
Pris: Svøm 1 125 kr.
Sted: Bjerre Strand, GI. Strandvej 77, Humlebæk.

Sommerminigolf i VSCS .

Man. 27. jun. til søn. 7. aug. 2022 10:00-19:00
Udfordr din familie og venner til et spil minigolf i VestsjællandsCentret. Vi har en sjov 19-hullers minigolfbane.
Pris: 20 kr.
Sted: VestsjællandsCentret, VestsjællandsCentret 10, Slagelse.

Sommeråbent Møns Svømmehal .

Man. 27. jun. til søn. 7. aug. 2022 11:00-15:00 (ikke tirsdag og lørdag) også fredag kl. 7-9
Åbningsstiderne i perioden er anderledes end normalt: Mandag kl. 11-15, Onsdag kl. 11-15, Torsdag kl. 11-15, Fredag kl. 7-9 og kl. 11-15 og Søndag kl. 11-15. Vi ses i bassinerne!
Pris: 45 kr.
Sted: Mønshallerne, Platanvej 40, Stege.

Trækkeur i skoven. En god aktivitet for hele familien. Lej en rolig Islandsk hest og træk børnene.

Man. 27. jun. til søn. 7. aug. 2022 kl. 09.30 til 16.30
Trækkeur i smuk okkuperet skovområde. Gå en tur med børnene til hest. Gåtur i smuk ugeneret skovområde. Eneste anden trafik er skovens dur. Egern og rådyr. Leje 1 time 250 kr. SMS 20284648 før så alle heste ikke er optaget. Der er ca. 5 km afmærket.
Pris: 250 kr.
Sted: Fuglsang Rideture, Gudenåvej 34, Sdr Vissing, Brædstrup.

Rideture i skoven for uøvede ryttere på rolige islandske heste.

Man. 27. jun. til søn. 7. aug. 2022 kl. 9.45 & 11
1,25 times ridetur med 50 min. til hest i skidt. Nyd fuglsangen på en rolig tur i skoven i okkuperet terræn. En smuk naturoplevelse. For uøvede ryttere.
Vægtgrænse Maks. 95 kg.
Pris: 400 kr.
Sted: Fuglsang Rideture, Gudenåvej 34, Sdr Vissing, Brædstrup.

Surf/SUP introkursus.

Man. 27. jun. til søn. 14. aug. 2022 kl. 08-10 & 10-12 & 13-15 & 16-18
Kom med North Shore Surf: <http://northshoresurf.dk/> i Vesterhavets bølger! Hos North Shore Surf School: <http://northshoresurf.dk/> tilbyder de surfkurser for dig, din familie og venner.
Sted: Sdr. Strandvej 6, Sdr Strandvej 6, Løkken.

Blokart Firmaevent på Fanø.

Man. 27. jun. til tir. 1. nov. 2022 10:00 - 16:00
Fanøs største arrangør af Blokart firma teambuilding events og firma oplevelse i naturen på Fanø strand.
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

Bogense Padel Arena.

Man. 27. 2022 til man. 30. jun. 2025 06:00 - 23:45
Spil Padel på de 2 nyetablerede baner på Østre Anlæg ved BG&IF. Baner ligger ved siden af Bogense Tennisklub. Der er åbent fra 06.00 til 24.00 I booker banerne på hjemmesiden. Der betales via mobilepay. Der er gratis ketsjer og bolde.
Pris: 80-120 kr.
Sted: Bogense Padel Arena, Gyvelvænget 12, Bogense.

Turistgolf på Løkken Golfbane.

Tir. 28. jun. til tir. 2. aug. 2022 kl. 09-10.30
Turister i Løkken har mulighed for at spille "turistgolf" hver tirsdag i højsæsonen. Mødetid kl. 8.45 i klubhuset. Turneringsstart kl. 09.00. Det kræver ingen tilmelding og koster 250,- kr. (for ikke-medlemmer). Prisen er ink. Pris: 300 kr.
Sted: Løkken Golfklub, Vrenstedvej 226, Løkken.

Tennis for børn & unge.

Tir. 28. jun. til tor. 25. aug. 2022 15:00-16:30
Børne/Unge tennis - Sommeren 2022
Fra 1. maj til 1. september tilbyder Hirtshals Tennisklub træning tirsdag og torsdag kl. 15.00-16.30 med Erik Jan som træner. Du kan låne ketsjere og bolde i klubben. Tilmelding via www.hirtshalstennisklub.dk.
Pris: 400 kr.
Sted: Hirtshals Tennisklub, Halvejen, Hirtshals.

Blokart Skole hos Fanø Blokart.

Tir. 28. jun. til tir. 1. nov. 2022 10:00 - 16:00
Vi underviser og instruerer i Blokart strandsejls på Fanø strand.
Pris: 325 kr.
Sted: Fanø Blokart, Rindby strand, Fanø.

60+ mandfolk på MTB.

Ons. 29. jun. til ons. 31. aug. 2022 kl. 10-12
MTB FOR OS SOM LIGE SKAL LÆRE DET. Deltag i et 10 ugers forløb, hvor du kan blive tryk ved at cykle mountainbike. Vi tager det helt fra begyndelsen.
Gratis.
Sted: Kelstrup Naturskole, Stokkebrovej 1b, Kruså.

Sjov og Leg på Vandet for Børne.

Ons. 29. jun. til ons. 31. aug. 2022 kl. 15-17
Her vil du som forældre kunne aflevere dine børn til sjove aktiviteter hos Blue Spirit Surfskole. Der vil altid være en instruktør med på Vandet og der vil være SUP, MEGA SUP og andre sjove aktiviteter. Giv børnene en oplevelse de ikke vil glem.
Pris: 250 kr.
Sted: Vibæk strand, Strandvejen, Ebeltoft.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Zipline Systofte.

Fre. 1. til søn. 31. jul. 2022 kl. 23-15
Skal du prøve den fedeste sommer forlystelse? 1. juli åbner ZiplineSystofte. Mens du nyder sommersonen, kan du prøve den 300 meter lange svævebane, som slutter med en forfriskende tur ude i vandet.
Sted: Zipline Systofte, Stubmøllevvej 20, Nykøbing F.

Gratis morgengymnastik for alle aldre.

Lør. 2. til lør. 30. jul. 2022 10:30-11:00
Hver lørdag i juli på Rejsestaldens gårdsplads.
Gratis.
Sted: Kulturhuset Rejsestalden, Hovedgaden 29A, Jægerspris.

Strandyoga i Ballen kl. 8-9.

Lør. 2. jul. til søn. 14. aug. 2022 8-9
Har du lyst til at lave yoga på stranden, i dejligt morgenlys til lyden af bølgeskvulp? Kl. 8 - 9 uge 27-32. Vi skaber en magisk stemning sammen og får god start på feriedagen.
Pris: 75 kr.
Sted: Ballen Havn Samsø, Havnevej 3, Samsø.

To-dages fridykning og dykning med Ganløse Svømmeklub - hold 1.

Man. 4. til ons. 6. jul. 2022 kl. 09
Ganløse svømmeklub tilbyder i år sommerevents for børn og unge i det dejlige opvarmede friluftsbad i Ganløse. En mulighed for at afprøve nye aktiviteter i løbet af sommerferien.
Pris: Barn 8-17 år 125 kr.
Sted: Ganløse friluftsbad, Vestergade 5 B, Ganløse, Stenløse.

Rema1000 TennisCamp - Ryvangen uge 27.

Man. 4. til tor. 7. jul. 2022 kl. 09.30
Tenniscamp i Ryvangen er sjove konkurrence og en masse tennis. Alle deltagere vil modtage et flot diplom og man kan vælge mellem to forskellige deltagerpakker. ALLE børn mellem 6-15 år kan deltage.
Pris: Pakke 1 625 kr., Pakke 2 725 kr.
Sted: Tennisklubben Ryvang, Lyngbyvej 110, København Ø.

Tenniscamp uge 27 - Fredensborg.

Man. 4. til tor. 7. jul. 2022 kl. 10
4 dage med tennis for piger og drenge - Uge 27 mandag til torsdag kl. 10.00 - 15.00 hos Fredensborg Tennisklub. For børn i Fredensborg Kommune.
Pris: Tennis 200 kr.
Sted: Fredensborg Tennisklub, Kastanievej 16B, Fredensborg.

Tenniscamp.

Man. 4. til tor. 7. jul. 2022 kl. 10-15
En af Dragør Tennis' store tennisoplevelser er vores populære sommercamps, som i 2022 holdes i ugerne 26, 27 og 31.
Pris: 975 kr.
Sted: Dragør Tennis, Strandjægervej 31B, Dragør.

Danse camp.

Man. 4. til tor. 7. jul. 2022 kl. 14:00
Kom og dans street sammen med andre unge. Alle kan være med uanset niveau.
Gratis.
Sted: Klub Højen, Møllevvej 92A, Jægerspris.

Skateworkshop.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 14:00-16.00
Kom og vær med når professionelle skatere fra L.O.W. Academy afholder workshop i skaterparken i Munkesøen i Kalundborg. Der er mulighed for at lære mange nye tricks.
Gratis.
Sted: Skaterbanen i Kalundborg, J Hagemann-Petersens Alle 20, Kalundborg.

H2O ugen i Royal Stage Uge 27 2022.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 kl. 09
I uge 27 inviterer vi igen børn og unge til at tilbringe en uge, hvor børnene får lov til at prøve kræfter omkring vand og natur. Vi skal tale om badesikkerhed, og om hvordan man skal begå sig på de danske. strande, søer og svømmehaller.
Pris: Barn 7-14 år 1.550 kr.
Sted: Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37B, Hillerød.

Optimistjollesejlsads Humlebæk - uge 27.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 kl. 09
For børn i Fredensborg Kommune. Uge 27 hverdage kl. 9.00-15.00.
Sted: Kabysen, Sletten Havn 10, Humlebæk.

Bmi sommercamp.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 kl. 09-15
Kom og prøv de spændende aktiviteter i Beder-Malling Idrætsforening i uge 27.
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

Gymnastik Kokkedal- Uge 27. Fra 6 år.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 kl. 10
Kom med til sommerferiens fedeste fem dage! Vi skal hoppe på forskellige trampoliner og prøve alle de mange gymnastikredskaber i Holmegårdshallen. Hvis vejret er smadder lækkert flytter vi også redskaber uden for og nyder solen.
Pris: Gymnastik - Hold 2 250 kr.
Sted: Holmegårdshallen, Holmegårdsvej 102, Kokkedal.

Åben svømmehal.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 kl. 11-14
Der er ikke tilmelding, du møder bare op. Kom en gratis tur i Taastrup Svømmehal mellem kl. 11-14 alle hverdage i uge 27. Indgang er gratis for alle i alderen 5-16 år. Børn under 10 år SKAL være ifølge med en betalende voksen (person over 16 år).
Sted: TIK - Svømmehal, Klubhuset, Parkvej 78, Taastrup.

Gribskov SwimCamp uge 27.

Man. 4. til fre. 8. jul. 2022 kl. 8-15
En VANDVITTIG sjov og udfordrende sommerferieuge fra mandag til fredag med masser af vandaktiviteter, svømmeteknik, livredning, boldspil og sjove lege for alle børn i alderen 6-12 år.
Pris: 1350 kr.
Sted: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26- Indgang 1, Helsingø.

Sommer Daghold - Begyndere og fortsættelse - Også Online.

Man. 4. til fre. 15. jul. 2022 10 kursusdage kl. 10
Underviser: Ananda Murti. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Også ONLINE Som elev på Sommer daghold kommer du til at deltage i en levende proces som giver dig mulighed for at opdage noget nyt i dig selv.

Pris: 1295 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

Kroket i ferien.

Man. 4. til tor. 28. jul. 2022 kl. 09:30
Kroketspil for store børn og voksne, hold à 4 personer. Vi blander øvede og begyndere. En videreudvikling af kroket med makkerspil og taktikspil. Baner, køller, kugler til rådighed. Tøj efter vejret. Mandage og torsdage 9.30-12. English spoken. Velkommen.
Gratis.
Sted: Kalvøen, Kalvøvej, Frederikssund.

Vandreture på Endelave - Aktiv Ø.

Man. 4. jul. til søn. 7. aug. 2022 kl. 08:00
Benyt sommerferien ugerne til at vandre ture på Endelave. Selvledelse. Start midt på havnemolen.
Gratis.
Sted: Endelave Havn, Endelave Havn 1, Endelave.

Rideture i skoven for øvede ryttere på rolige islandske heste.

Man. 4. jul. til søn. 14. aug. 2022 14:00
2 times ridetur med 1,5 time. til hest i skidt, trav galop og tølt. Nyd fuglsangen på en rolig tur i skoven i okuperet terræn. En smuk naturoplevelse. For øvede ryttere. Vægtgrænse Maks. 90 kg.
Pris: 550 kr.
Sted: Fuglsang Rideture, Gudenåvej 34, Sdr Vissing, Brædstrup.

Basketball - årgang 2010/11.

Tir. 5. og ons. 6. jul. 2022 kl. 09
Egedal Basketball Klub inviterer til to dage med introduktion til basket. Det vil både være for let øvede og begyndere, der er interesserede i at prøve noget basket.
Pris: Basketball årgang 2010/11 35 kr.
Sted: Søjlskolen, Hampelandvej 7 A, Ølstykke.

Sportsommer i Kruså.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 08-17
Sportsommer er en dansk-tysk grænseoverskridende ferieuge, for børn og unge i alderen 9-14 år. Har dit barn lyst til at dyrke sin yndlings-idræt og samtidig afprøve flere nye idrætsgrene, så er muligheden her.
Pris: 95 euro.
Sted: Grænehallerne, Harkærvej 13, Kruså.

Fjordsafari på Lammefjorden.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 10
Få en uforglemmelig oplevelse i kajakken på Lammefjorden.
Pris: 450-500 kr.
Sted: Kajakoasen, Strandly 21, Plejerup, Grevinge.

Krolf.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 10-11
Tirsdag og torsdag fra kl. 10 på plænen. Vi har udstyret, I skal bare møde op. Kontakt eventuelt Lis Stenfeldt, tld. 51 53 17 65.
Sted: Sundheds- og Kulturcenter Frederiksbjerg & Langenæs, Ankersgade 21, Aarhus C.

Aktiv ferie i Jyllinge (3. til 7. klasse).

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 11-15 (alle dage)
Kom forbi Jyllingehallerne til en dag fyldt med masser af bevægelse, kreative hyggeaktiviteter og sjove oplevelser i svømmehallen.
Gratis.
Sted: Multihallen ved Jyllingehallerne, Planetvej 35, Jyllinge.

Elycikel miniferie.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 14:00
Holmely Elycikel ture giver dig en tryk base hvorfra du ved hjælp af elcyklen kan udforske store dele af det midtjyske. Turene er tilrettelagt og alt det praktiske er arrangeret for dig.
Pris: 2400 kr.
Sted: Holmely, Birkeholmvej 9, Brædstrup.

Karatecamp - 7-8 år - hold 1.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 16
Kom og prøv Karate i en af Danmarks bedste Karateklubber.
Pris: Gratis billetter fra ons. 1/6.
Sted: Stenløsehallen, Præstegårdsvej 20, Stenløse.

Karatecamp - 9-13 år - hold 2.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 17
Kom og prøv Karate i en af Danmarks bedste Karateklubber.
Pris: Gratis billetter fra ons. 1/6.
Sted: Stenløsehallen, Præstegårdsvej 20, Stenløse.

Sommer Yoga og Meditation - Begyndere.

Tir. 5. til tir. 26. jul. 2022 4 kursusdage kl. 17
Underviser: Anders Brysting. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.
Pris: 720 kr.
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

Samsø Sommer Yoga - Yin Yoga & Lyd.

Ons. 6. jul. 2022 09:00-10:45
Pris: Fra 150 kr.
Sted: Charlotte Schultz Design, Ringvejen 1, Samsø.

Samsø Hoppeland.

Ons. 6. jul. 2022 11:00 - 16:00
I din sommerferie forvandles idrætshallen i SamBiosen til et sandt mekka for børn og barnlige sjæle tre dage om ugen.
Pris: 75 kr.
Sted: Sambiosen, Pillemarksvej 1, Samsø.

Åben Sjøv Hverdag.

Ons. 6. jul. 2022 13:00 - 17:00
I din sommerferie (uge 26-31) er der alle hverdage kl. 13-17 aktiviteter på legepladsen og boldbanen i Farum Midtpunkt. Aktiviteterne er for alle børn i alderen 6-17 år, og der er to trænere til stede alle dage.
Gratis.
Sted: Midtpunktet Boldbane, Bybækterrasserne 104F, Farum.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Hjerteforeningen/Gåtur.

Ons. 6. jul. 2022 15:00 - 16:00
5 km. på hjertestien.

Gratis.
Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Yoga ved stranden.

Ons. 6. jul. 2022 18:30-20:00
Tag din yogamatte med til stranden, mærk vinden i håret og sandet under fødderne.
Pris: 90 kr.
Sted: Stilling Strand, Rosenvej 6, Slagelse.

Soft-Ice Løbet 2022.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09
Sted: Gudhjem Havn, Havnekontor: Ejnar Mikkelsensvej 17, Gudhjem.

Islænder ridning (Frederiksdal).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09
Gør livet til en fest - rid islandsk hest. Medbring madpakke, drikkedunk, ride- eller cykelhjelm og fodtøj med hæl. Ingen sandaler eller snørrebåndssko. Fra 10 år. Kl. 9:00-15:00.
Pris: 30 kr.
Sted: Frederiksdal Rideklub, Hummeltoftevej 193, Virum.

Pole Intro time (Morgentime).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09-09:50
Her lærer du de grundlæggende øvelser. Det er en god idé at medbringe leggings & shorts. strop t-shirt eller sports-bh. en klud.
Gratis.
Sted: Pole Fitness Vejle, Havnegade 5, Vejle.

Motionsgymnastik.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktime med højt humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtig afhængig !!
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Vandgymnastik.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09-10
Træning i vand til god musik. Vi træner kroppens center, med fokus på ryg og mave, og bruger vandets modstand til at styrke alle kroppens muskler.
Gratis.
Sted: Marielundskolen, Fynsvej 51, Kolding.

Bevægelse/balance og afspænding.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09-10
Bevægelse med balance og spænding. I denne time løser vi stive led, styrke lår-, mave og ryg muskler samtidig med vi udfordrer balancen alt sammen med en stol. som rekvisit. Timen slutter med afspænding så husk matte og et tæppe.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Kajak begynderkursus / kayaking beginners course - Roskilde camping.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09-12
3 timers kajak begynderkursus - så er du godt i gang / 3 hours of introductory course to kayaking.
Sted: Vigen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Kroff.

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

1.div herrer (ons).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09.36-11.36
1. div herrer er et hold som har fået tilgangen af en ny træner Alex Aries, som kommer med et frisk pust til et hold som i mange år har gjort sig godt i den danske 1. division.
Gratis.
Sted: Vejby/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

Sorø Balletforening: Barre workout DROP-IN.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09.45-10.45
Barre Workout DROP-IN med musik og virtuel træner. 60 minutters opretstående styrke- og smidighedstræning ved en træningsbarre.
Gratis.
Sted: Dansesalen Frederiksberg, Skolevej 1c, Sorø.

Damgårdshaves Gåhold.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09:42
Hedeland - S-tog til Høje Taastrup skift til Hedehusene .
Gratis.
Sted: Albertslund Station, Hedemarksvej 1, Albertslund.

Yinpower - en yogastil for strandløver og badenymfer.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-11.15
Oplev den kraftfulde side af Yin yoga, og hvordan dette kommer krop og sind til gode gennem hendes undervisning. Yin yoga med Kristine er for alle med en krop og handler om investering i dit eget helbred, ikke om du kan få benet rundt om nakken.
Sted: Sønder Klitvej 39, Sønder Klitvej 39, Hvide Sande.

Hold 60+: Seniorer.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-12
Husk indedørssko, shorts og T-shirt (ikke hvid!). TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/club/362/hillerod-gj-bor-dtennis/bordtennis/tryout/2923/hold-60-seniorer?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut
Gratis.
Sted: HGI Hillerød Bordtennis, Milnersvej 39, Hillerød.

Fægtning for seniorer.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-12
Udstyr lånes gratis første gang - se her hvordan du forbereder dig <https://trekanten.net/begynder>.
Gratis.
Sted: Fægteklubben Trekanten, Ryparkens Idrætsanlæg, Lyngbyvej 110, København Ø.

Petanque.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-12
Kolding KFUM Senioridræt er en forening for senior der kan være aktive om dagen. Alle kan deltage og der lægges stor vægt på det sociale, så der er altid kaffepause. Der er kugle at spille med, så sørg for påklædning der passer til vejret.
Gratis.
Sted: Petanque banerne, Peter Tofts Vej 19, Kolding.

One-wheeler skole | Club Fanø.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-16
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.
Pris: 250 kr.
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

Blokart Skole | Club Fanø.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-18
Blokart er noget af det sjoveste du kan lave på stranden på Fanø. Der er ikke noget som at suse ned ad stranden sammen med sin familie og venner.
Pris: 350 kr.
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

Let's Dance.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10.15-11.15
Ved brug af den skønne musik sammen med enkelte dansetrin kommer forbrændingen i vejret og kroppen fyldes med energi - samtidig med at det er sjovt og nemt at lære- Alle kan være med - unge som ældre, mænd og kvinder.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Træning på store bolde.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10.15-11.15
Er både sjov og effektiv styrketræning. Træningen styrker koordination, balance og led. Ikke mindst giver den dig flade mavemusler, samt stærk og sund ryg.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Jeksen dal.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10:00
Dansk Vandrelaug, Hs. afd. inviterer på en vandretur, 8 km., ons. den 6.7. kl. 10:30, med start fra p-pladsen i Gl. Ry, mellem Jeksen og Adsløv. Der er fælleskørsel fra Forum Horsens kl. 1000. Turledere: Ingrid Rasmussen 29419592 & Jens Søby Laursen 40513.
Gratis.
Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

Dronningens slots- & rosenhave, Århus.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10:00
Dansk Vandrelaug, Hs. afd. inviterer på en vandretur, 9 km., ons. d. 6.7. kl.10:45 med start fra Donbækhaven, N.W.Gadesvej, p-pladsen 8000 Aarhus C. Der er fælleskørsel fra Forum Horsens kl. 1000. Turleder: Per Thestrup V. 42782013.
Gratis.
Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

Vandgymnastik.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 11-12
Træning i vand til god musik. Vi træner kroppens center, med fokus på ryg og mave, og bruger vandets modstand til at styrke alle kroppens muskler.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Yoga.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 12-13.15 & 13.30-14.45
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Pistol ude i Risbjerg.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 12-14
OBS der skydes onsdage i ulige uger.
Gratis.
Sted: Skydebanen, Risbjergvej 64B, Brande.

Bordtennis for kvinder og mænd 60+.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 12-15
Oplev glæden ved bordtennis i et godt fællesskab. Du bliver aldrig for gammel til at spille bordtennis. Spillet styrker din balanceevne, hånd-øje-koordination og forbedrer din kondition.
Gratis.
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21C, Frederiksberg.

Billard.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 12-15:20
Hyggeligt samvær i kombination med det fascinerende spil med kegler, baller og køer. Aldersgrænse 13 år. Bemandet mandag til fredag fra kl. 8:30-11:30. Bemandet onsdag kl. 19:00-22:00.
Gratis.
Sted: Dyrup Bellinge Kultur- & Idrætscenter, Tranehøjvej 5, Odense SV.

Eftermiddagsskak - træning og turneringer.
Ons. 6. jul. 2022 kl. 12.30-14.30
Hvis du har interesse for skak, så mød op hver onsdag kl. 12.30.
Gratis.
Sted: Brohuset, Østervang 103, Hillerød.

Sæltur /Robbensafari til sælbankerne nord for Fanø varighed ca. 2 timer.

Sejles af: FA og PSO.
Ons. 6. jul. 2022 kl. 14
Med afgang fra og ankomst til Fanø Lystbådehavn, Lystbådehavn, sejles en 2 timers tur til sælbankerne nord for Fanø. Husk varmt tøj :). Af sikkerhedsmæssige grunde skal man være selvhjulpet.
Pris: Voksen/Ervachsene/Adults 200 kr, Børn/Kinder (0 til 12 år) 100 kr.
Sted: Nordby Lystbådehavn, Postvejen 8, Fanø.

Windsurf Begynder Kurs / hver Onsdag.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 14 - 17
På vores begynderkursus i windsurfing lærer du det grundlæggende i windsurfing. Vi gennemgår det teoretiske grundlæggende sammen, vi viser dig, hvordan du forbereder dit udstyr, og så går vi på vandet sammen. Afhold på Blue Spirit Surf Skole.
Pris: 595 kr.
Sted: Nøset I/S, Kystvejen 78, Ebeltoft.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Fodbold for Hjertet.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 14-15
I dag er det dokumenteret, at motionsfodbold kan give et stærkere hjerte, lavere kolesteroltal, et markant bedre kondital samt vægttab.
Gratis.
Sted: Lyngby Boldklub, Lundtoftevej 61, Kongens Lyngby.

Seniordans for voksne.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 14-15.30
Holdet med mulighed for fysisk aktivitet og møde andre dansere. Der hygges på holdet efter træning.
Gratis.
Sted: Horreby Hallen, Nykøbingvej 198B, Horreby, Nykøbing F.

SG klubben 4. klasse (onsdag).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 14-16.30
Man skal være omklædt til idrætstøj og man komme hver dag ikke kun onsdag.
Gratis.
Sted: Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70, Svendborg.

Vandgymnastik.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 14.15-15.15
Træning i vand til god musik. Vi træner kroppens center, med fokus på ryg og mave, og bruger vandets modstand til at styrke alle kroppens muskler.
Gratis.
Sted: Slotssøbadet, Hospitalsgade 16, Kolding.

Bueskydning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 14.20-15.50
Vi skyder med bue og pile mod en skive. Det kræver stor koncentration når man skyder. Man kommer til hallen (hal 2 i Pulzion) og bliver mødt af en der tager sig af dig. Du vil blive introduceret for alle så i ved hvem i er.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

SORØ: Balletundervisning 3-6 år.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 15.15-15.45
Velkommen til balletundervisning for børn 3-6 år i DANSESALEN Frederiksberg, Skolevej 1c, 4180 Sorø. Vores underviser er den dygtige og erfarne balletpædagog Sofie Blond - også leder af Balletskolen i Næstved.
Gratis.
Sted: Dansesalen Frederiksberg, Skolevej 1c, Sorø.

HjerteMotion.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 15.30-17
Er for folk med hjertesygdom.
Undervisere: Fysioterapeuterne Victoria Peralta, Sofie-Louise Larsen og Anne-Sofie Rendbæk Muusmann. Der er træning 1 time og ½ times socialt samvær med kaffe/frugt.
Gratis.
Sted: Frederiksberg Hospital, Portbygningen, Nordre Fasanvej 57, Frederiksberg.

Capoeira for børn (7-10 år).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 15.45-16.45
Børneundervisningen foregår med fokus på de vigtigste elementer i capoeira; musikken, bevægelserne og kampen. Herigennem udvikles børnenes forståelse for rytme, kreativitet og samarbejde.
Gratis.
Sted: Træningssalen, Bernhard Bangs Alle 21, st., Frederiksberg.

U11 Piger.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-17.15
Husk: indendørs sko, drikkedunk og evt. egen bold (ellers har vi bolde).
Gratis.
Sted: Søndervangskolen, Søndervangsallé 40, Viby J.

U13 Piger.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-17.15
Husk: indendørs sko, drikkedunk og evt. egen bold (ellers har vi bolde).
Gratis.
Sted: Søndervangskolen, Søndervangsallé 40, Viby J.

Ungdomstræning for alle niveauer.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-17.30
Onsdag 16.00-17.30 indtil 2. Juni opstart igen i august. Gratis i foråret. Husk både inde og udendørstøj/sko. Corona restriktioner: Vi bliver hjemme hvis vi har symptomer.
Gratis.
Sted: Stubbekøbing Hallen og Stadion, Gl. Landevej 1, Stubbekøbing.

U15 Dreng.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-17.30
Husk indendørs sko, drikkedunk og evt. egen bold (ellers har vi masser af bolde).
Gratis.
Sted: Viby Idrætspark, Skanderborgvej 224, Viby J.

Basketball for 11-13 årige Dreng.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-17.30
På vores børne- og ungdomshold har man dygtige og engagerede trænere som bringer kvalitet til træningen og opmuntrende forældre der bakker op om holdene. Trænerne har individet i centrum.
Gratis.
Sted: Grøndal MultiCenter, Hvidkildevej 64, København NV.

U15-piger (ons).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-17.30
U15-piger er for piger født i 2007 og 2008. På dette hold er der masser af piger, der elsker basket og sammenholdet i klubben.
Gratis.
Sted: Vejlbj/Risskov Centret, Vejlbj Centervej 51, Risskov.

Fægtning fra 8 til 13 år - Børnehold.

Ons. 6. jul. 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.

Kørestolsrugby.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16-19
Er et fantastisk boldspil med masser af action. Sporten henvender sig først og fremmest til unge og voksne med et bevægelseshandicap.
Gratis.
Sted: Tre Falke Hallen, Sønderjyllands Allé 6, Frederiksberg.

Ungdom Niveau 1 (Begyndere).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.15-17.15
Meld dig til her på siden og mød op i Søndermarkshallen i Give mandag 15.15 eller onsdag 16.15 og hyg dig med alle de andre. Hav gerne en drikkedunk med, indendørs sko og tøj på du kan bevæge dig i og en smule godt humør :).
Gratis.
Sted: Søndermarkshallen, Søndermarken 1, Give.

Tumletik 4-5 ÅR.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.30-17.15
Kom og vær MED! På "Tumletik 4-5 år" har vi et stort fokus på motorik, kropsfølelse 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: Gentofte Atletikstadion, Ved Stadion 19, Gentofte.

Onsdagstræning 16.30 - 17.30.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.30-17.30
Alle er velkommen uanset om man er ny eller erfaren spiller.
Gratis.
Sted: Auning Idrætscenter, Sdr. Fælledvej 5 C, Auning.

Børne- og ungdomstræning 7-14 år på kårde.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.30-17.45
Medbring sportssko, lange træningsbukser og t-shirt.
Gratis.
Sted: Nyborg Idræts- & Fritidscenter, Storebæltssvej 13-15, Nyborg.

Børn med særlige behov.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.30-18
Basketball for børn med særlige behov handler primært om leg og bevægelse med bold. Det forventes, at holdet opstartes 15. september 2021.
Gratis.
Sted: Vestergårdsskolen, Nordbyvej 25, Viby J.

Capoeira for teenagers.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.30-18
Teenundervisningen er som de øvrige børnehold defineret af børnenes alder.
Gratis.
Sted: Træningssalen, Bernhard Bangs Alle 21, st., Frederiksberg.

Børn og unge hold 7051.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.30-18.30
Her træner vi sportstacking på en differentieret måde så alle kan komme ind på holdet, og være med., Formål er at alle bliver trænet op til deltagelse i internationale konkurrencer.
TRÆNING FOREGÅR: lokale 34, 1.sal.,
Gratis.
Sted: Grøndal MultiCenter, Hvidkildevej 64, København NV.

Beachvolley for begyndere (17-50 år).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.45-18.15
Kom alene eller med makker. Du behøver ikke en makker, når du møder op.
Gratis.
Sted: Aarhus Beachvolley Club, Vesterengvej 26A, Aarhus N.

SORØ: Balletundervisning unge/teens.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 16.45-18.15
Velkommen til balletundervisning for unge/teens i DANSESALEN Frederiksberg, Skolevej 1c, 4180 Sorø. Vores underviser er den dygtige og erfarne balletpædagog Sofie Blond - også leder af Balletskolen i Næstved.
Gratis.
Sted: Dansesalen Frederiksberg, Skolevej 1c, Sorø.

Mini 4-6 år, med forældre.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-17.45
Taekwondo, bevægelse og motorik for 4 til 6 årige, sammen med deres forældre.
Gratis.
Sted: Silkeborg Sportscenter, Århusvej 45, Silkeborg.

Bodyfit.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-17.45
Er styrketræning med vægtstang i holdsalen. Det vil sige at til bodyfit tages der udgangspunkt i den klassiske styrketræning med tunge vægte og få gentagelser.
Gratis.
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

Mini judo 3-5 År.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18
Det er oppe på kampsportsgangen som er op ad trappen i frederiksborg centeret og til venstre.
Gratis.
Sted: Judohallen, Milnersvej 37, Hillerød.

BMI Indoor Cycling.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18
Vil du gerne hurtigt i form? Mangler du lidt overskud i hverdagen? Kunne du tænke dig at prøve noget nyt? Overvej du at prøve spinning? GENKENDER du nogle af disse spørgsmål, så er der ingen tvivl om, at det er spinning, du skal prøve .
Gratis.
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

Basketball U11.

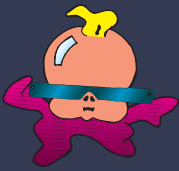
Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18
Vi lærer spillet at kende gennem leg og øvelser. Kom og prøv om det er noget for dig.
Gratis.
Sted: Højfynshallen, Stadionvænget 7, Tommerup.

Spinning 1.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18
Timen bookes på www.odfit.dk/ holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/60/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmiff&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardvej 9A, Odder.

Løbetræning onsdag.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18
Løbetræningen er normalt baseret på intervaltræning, hvor alle kan være med. Man kommer til træning i løbetøj.
Gratis.
Sted: Rødovre Sportshal og Stadion, Elstedvej 40, Rødovre.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Skumtennis. Indendørs.

Vintertræning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18

Vi spiller med skumbolde. TILMELD

GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1051/assens-tennis-klub/tennis/tryout/3683/skumtennis-indendørs-vintertraening?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Spinning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18

Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.

Gratis.

Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

Løbetræning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18

Vi løber mandag og onsdag klokken 17 samt lørdag klokken 10 fra Bøgelund, Bramdrup. Skovvej 40. Kom i god tid - vi starter præcis. Du kan deltage 3-4 gange før du melder dig ind i klubben. Lavt kontingent - 300 kroner for et kalenderår.

Gratis.

Sted: Kolding Orienterings Klub, Bøgelund, Bramdrupskovvej 40, Kolding.

Begyndertræning Børn.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18

Mht. beklædning kan man have løst gymnastiktøj, kampsportsdragt eller lignende. Hold øje med info på holdsport.dk.

Gratis.

Sted: Idrætsfabrikken, Valdemarsgade 12, København V.

JJF-Outdoor Fitness / HIIT træning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18

Husk - vand og liggeunderlag. TILMELD

GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/klubber/556/frederiksberg-ju-jutsu-klub/traeninger/714/jjf-outdoor-fitness-hiit-traening?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.

Gratis.

Sted: Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 41, Frederiksberg.

Ju Jutsu Fitness Outdoor.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18

Ju Jutsu fitness er for Ju Jutsu udøvere, forældre og andre der ønsker at komme i bedre form. Vi bruger elementer fra Ju Jutsu til at sammensætte en sjov fitness time der helt sikkert vil give dig sved på panden.

Gratis.

Sted: Frederiksberg Ju-Jutsu Klub, Bernhard Bangs Alle 43, Frederiksberg.

Bæver spejderne (0. 1. kl.).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.15

Bæverne lærer spejderfærdigheder og viden om naturen gennem leg og praktisk erfaring udendørs.

Gratis.

Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4, Tommerup.

Hold 2.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Er for børn i alderen 10-14 år. På dette hold bliver akrobatik og tekniktræning vægtet meget højt, så de grundlæggende teknikker kommer på plads, samtidig med, at de lærer at slå de fleste greb.

Gratis.

Sted: Kulturfabrikken Guldborgsund, Industrivej 10, Nykøbing F.

Atletik i Lyngby (12-15 år).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Når du kommer til atletik træning kan du forvente et godt mix mellem leg, teknik og konkurrence. Du vil få mulighed for at prøve alle atletikkens discipliner, og dermed finde ud af hvilke du synes er de sjoveste.

Gratis.

Sted: Lyngby Stadion og Lyngbyhallen, Lundtoftevej 53, Kongens Lyngby.

Atletik i Lyngby (8-11 år).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Når du kommer til atletik træning kan du forvente et godt mix mellem leg, teknik og konkurrence. Du vil få mulighed for at prøve alle atletikkens discipliner, og dermed finde ud af hvilke du synes er de sjoveste.

Gratis.

Sted: Lyngby Idrætsby, Lundtoftevej 53A, Kongens Lyngby.

U10-12-14-16 - Træning Udendørs.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Har du lyst til at prøve Amerikansk Football?. Dragons afholder 4 gratis træninger for nye og vi har alt udstyr som i kan låne. Kom gerne 15 min før så vi kan hjælpe dig i udstyret.

Gratis.

Sted: Idrætscenter Vest, Mozartsvej 5, Holstebro.

Fægtehold for børn og unge.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Medbring sportssko, lange træningsbukser og t-shirt. Hvis du ikke kan finde os i Sportsbyen, så spørg i receptionen.

Gratis.

Sted: Stadionhallen, Borgmestergårdsvej 20, Holbæk.

Atletik for Børn 12-13 år.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Mandag kl. 17.00-18.30. Onsdag kl. 17.00-18.30. Fredag kl. 16.30-17.15 online cirkeltræning (spørg din træner). Hver træning starter med en fælles velkomst, hvor nye bliver budt velkommen og introduceret til gruppen og trænerne.

Gratis.

Sted: Odense Atletikstadion, Stadionvej 25, Bolbro, Odense V.

Boksning og fitnessboksning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Træningen består af opvarmning og teknik træning, sparring (kampholdet) og fysisk hård træning m cardio og styrke.

Træning: Mandag 17:00-19:00

)Kamphold). Tirsdag 17:00-18:15

(fitnesshold). Onsdag 17:00. 19:00

(Kamphold).

Gratis.

Sted: Maribovej 116, Maribovej 116, Sakskøbing.

Familiespejder (2-6 år).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.30

Alle vores aktiviteter foregår udenfor, så tøj på efter vejret.

Gratis.

Sted: Hørhytten, Mølledamsvej 4,

Tommerup.

Atletik for unge 14-19 år.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18.45

For denne gruppe kombineres den legende tilgang til atletikken med dedikation til sporten.

Gratis.

Sted: Odense Atletikstadion, Stadionvej 25, Bolbro, Odense V.

Optimistjollesejads for begyndere

(6-12 år).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-19

Onsdage kl. 17.00-19.00. Henvend dig til eller spørg efter Tine Meyer Jakobsen. Vi starter med et fælles møde på land, hvor dagens træning kort bliver gennemgået.

Du får hjælp til at rigge jollen til og til at komme på vandet.

Gratis.

Sted: Sejlklubben Neptun Sejlerskolen, Stævnen 53, Vejle.

Løb for blinde og svagtseende.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-19

Her har du et løbehold, der udelukkende henvender sig til unge og voksne med et synshandicap.

Gratis.

Sted: Frederiksberg Idrætspark, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg.