



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Diverse

Undervisernetværk - Bevægelse.

Fre. 1. apr. til lør. 31. dec. 2022 kl. 14-17
Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Yoga.

Man. 15. aug. 2022 til man. 9. jan. 2023
18 mødegange kl. 19-20.30
Virker styrkende og afbalancerende på både krop og sind. Vi arbejder med smidiggørende og styrkende øvelser for hele kroppen, med kropsbevidsthed og holdning.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Yoga.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 10. jan. 2023
Virker styrkende og afbalancerende på både krop og sind. Vi arbejder med smidiggørende og styrkende øvelser for hele kroppen, med kropsbevidsthed og holdning.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Yoga for mænd.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 10. jan. 2023
18 mødegange kl. 18.30-20
Rigtige mænd dyrker da yoga! Du får større bevægelighed i leddene og får styrket de indre stabiliserende muskler.

Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Yoga med De 5 Tibetanere.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 11. jan. 2023
18 mødegange kl. 08.30-10
De 5 tibetanere - kom godt i gang. Et kort introduktionsforløb til de 5 tibetanere. Du lærer De 5 Tibetanske Riter, så du er godt rustet til selv at fortsætte træningen derhjemme, hvis det er det du ønsker.

Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Yoga.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 11. jan. 2023
18 mødegange kl. 10.30-12
Virker styrkende og afbalancerende på både krop og sind. Vi arbejder med smidiggørende og styrkende øvelser for hele kroppen, med kropsbevidsthed og holdning.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Yoga.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 11. jan. 2023
18 mødegange kl. 17.30-19
Virker styrkende og afbalancerende på både krop og sind. Vi arbejder med smidiggørende og styrkende øvelser for hele kroppen, med kropsbevidsthed og holdning.

Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Yoga for mænd.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 11. jan. 2023
18 mødegange kl. 19-20.30
Rigtige mænd dyrker da yoga! Du får større bevægelighed i leddene og får styrket de indre stabiliserende muskler.

Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Balletskolen.

Tir. 23. aug. til tir. 15. nov. 2022
12 mødegange kl. 15-16.30
For 6 år og op efter. Klassisk ballet er kendt for systematisk træning for at øge ens smidighed, styrke og rettelser af kropsholdning. Balletskolen hjælper børn med at udøve bevægelser ud fra deres evner og glæde.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Bevægelse i varmt vand.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
For dig, der ikke kan deltage på et alment hold. Bevægelse i varmt vand foregår i varmtvands bassin, hvor øvelserne er særligt tilrettelagt til den enkelte deltagers handicap, så som funktionsnedsættelse og mobilitetsproblemer.

Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Træning i varmt vand i Vamdrup.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
4 mødegange kl. 08-08.45
Vedligeholdelse og styrke til hele kroppen. Hver gang vil vi træne muskelstyrke, kondition, balance og udspænding. Vi får pulsen lidt op i det dejlige vand.

Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Balletskolen.

Ons. 24. aug. til ons. 16. nov. 2022
12 mødegange kl. 17.15-18.45
For 6 år og op efter. Klassisk ballet er kendt for systematisk træning for at øge ens smidighed, styrke og rettelser af kropsholdning. Balletskolen hjælper børn med at udøve bevægelser ud fra deres evner og glæde.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Ballet lignende motion for alle.

Ons. 24. aug. til ons. 7. dec. 2022
15 mødegange kl. 15.30-17
Ballet for voksne. Har du haft en drøm om at danse som en ballerina siden du var en lille pige? Ballet for voksne kan være en træningsform for dig, ligesom den er for vor Dronning Margrethe den 2.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Yoga - hensyntagende.

Ons. 24. aug. til ons. 14. dec. 2022
16 mødegange kl. 12.15-13.45
Har du forskellige fysiske eller psykiske begrænsninger og gerne vil dyrke yoga, men har brug for at tages hensyn til det handicap begrænsningerne er for dig, så er dette helt sikkert holdet for dig.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 10. maj 2023
For dig, der ikke kan deltage på et alment hold. Bevægelse i varmt vand foregår i varmtvands bassin, hvor øvelserne er særligt tilrettelagt til den enkelte deltagers handicap, så som funktionsnedsættelse og mobilitetsproblemer.

Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Rygtræning i varmt vand.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 10. maj 2023
34 mødegange kl. 18-18.45
For dig med ryglidelser, der ikke kan deltage på et alment hold. Holdet er for dig, som har en alvorlig ryglidelse. Derfor er øvelserne særligt tilrettelagt til den enkelte deltagers handicap-ryglidelse.

Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Morbus Bechterew.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 14. jun. 2023
37 mødegange kl. 18.50-19.35
Her er øvelserne særligt tilrettelagt i forhold til det handicap, som Morbus Bechterew gigten og forvoldt din krop, så bevægeligheden bevares i kroppen og forebygger at ryggen bliver krum.

Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Hatha og Yin Yoga.

Tor. 1. sep. til tor. 1. dec. 2022
13 mødegange kl. 16-17.15
I Hatha arbejder vi med både bevægelse og stilstand og styrker således både de ydre bevægende muskler og, ikke mindst, de lednære stabiliserende muskler. De stabiliserende muskler er vigtige for balancen.

Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Yin Yoga.

Tor. 1. sep. til tor. 1. dec. 2022
13 mødegange kl. 17.30-19
I Yin yoga arbejder vi med lange dybe stræk, som påvirker både muskler og bindevæv. Det er når vi påvirker bindevævet, at vi får de store og mere varige forandringer i kroppen.

Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

Motion i vand - Slotssøbadet - Kolding.

Man. 5. sep. til man. 28. nov. 2022
12 mødegange kl. 19-20.30
Bevægelse/motion i vand giver fornyet energi. Så kom og vær med i et fornøjeligt socialt samvær på tværs af alle aldersgrupper, hvor vi får trænet hele kroppen igennem med fokus på styrke, kondition, balance og koordination.

Sted: Slotssøbadet, Hospitalsgade 16, Kolding.

Bevægelse i vand.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 9. maj 2023
30 mødegange kl. 15-15.45
For dig, der ikke kan deltage på et alment hold.

Sted: Brændkjærskolen, Brændkjærgade 92, Kolding.

Glad bevægelse med øget puls.

Ons. 7. sep. til ons. 7. dec. 2022
12 mødegange kl. 09.30-10.45
Efter Helle Gotveds metode. Opnå velvære og styrk din krop ved en grundig opvarmning af kroppen i rytmiske bevægelser til god musik. Vi arbejder med øvelser, der styrker din koordination og balance og får pulsen op ved gang og løb.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Glad bevægelse.

Ons. 7. sep. til ons. 7. dec. 2022
12 mødegange kl. 11-12.15
Efter Helle Gotveds metode. Opnå velvære og styrk din krop ved grundig opvarmning af kroppen i rytmiske bevægelser til god musik. Vi arbejder med øvelser, der styrker din koordination, balance og styrke.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Bevæg dig glad.

Tir. 13. sep. til tir. 6. dec. 2022
12 mødegange kl. 16.40-17.55
Efter Helle Gotveds metode. Motion og træning for hele kroppen, ledsaget af musik der passer til bevægelserne. Vi arbejder med enkle og dynamiske øvelser der udfordrer din balance, koordination, styrke og kondition.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Mavedans - fortsætter.

Ons. 21. sep. til ons. 7. dec. 2022
8 mødegange kl. 18.25-20
Mavedans for fortsættere er holdet for dig, der har danset mavedans i et par sæsoner og har kendskab til dansens grundbevægelser. Her dykker vi ned i sværere eller længere dansekombinationer og vi kan også arbejde med rekvisitter.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Mavedans - begynder.

Ons. 21. sep. til ons. 14. dec. 2022
9 mødegange kl. 17-19.10
Mavedans er sund og sjov motion, hvor alle kroppens muskler bliver brugt. Dansen kan være med til at øge din kropsbevidsthed og selvsikkerhed.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Træning for hele kroppen.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 08.45-10
Her kommer alt i spil - deltag en time hver torsdag i Multihuset HEJLS. Gratis.

Sted: Hejls Multihal, Hejls Landevej 18, Hejls.

Motionsgymnastik.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktimer med høj humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtigt afhængig !!
Gratis.

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

Styrke/ryg træning.

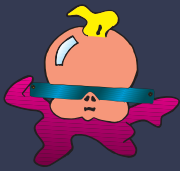
Tor. 3. nov. 2022 kl. 09.30-10.30
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte.
Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Kroftspil for senior.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 09.30-11.30
Kroft er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvej gummistøvler.

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



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Let's Dance.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 11-12
Ved brug af skøn musik til mange forskellige dansearter, 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, hvis bare.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 11-12.15
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.

Yoga.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 12.30-13.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Tennis 5-8 årige.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 17.15-18
Udendørstræning: 1. Maj 2022 - 16. September 2022. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1141/kolding-tennis-klub/traeninger/4582/tennis-5-8-arig-e?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Kolding Tennis Klub, Bramdrupskovvej 30, Kolding.

Spinning.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 17.15-18
Er indendørs cykeltræning på en stationær motionscykel. Træningen er en yderst effektiv motions- og kredsløbstræning og så er det super fedtforbrændende. Når man begynder på at køre spinning er det vigtigt at man husker..
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Begynder brydning - 7 til 13 år.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 18-19
Træningen består af leg, motorik/akrobatik, koordinationsøvelser samt bryde relaterede øvelser. Her læres at slå de mest basale brydegreb, og under træning får de også mulighed for at bryde rigtigt.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Fodbold.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 18-19
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år -yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.
Gratis.
Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Keep-Fit Styrketræning.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 18.05-18.50
Timen består af god opvarmning. Pulstræning i form af step, hop, lidt boksning og spark. I styrketræningen bruger vi lidt redskaber i form af elastikker eller håndvægte, men mest bruger vi vores egen kropsvægt.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Jiu-jitsu.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 18.30-20
Vi træner selvforsvar på mix hold tirsdage og torsdage fra kl 18:30 til 20:00 kom ned i klubben og prøv omdet er noget for dig.
Gratis.
Sted: Lunderskovhallen, Kobbelvænget 1, Lunderskov.

Kegler for hele familien.

Tor. 3. nov. 2022 kl. 19-21
De fleste har prøvet bowling eller set spillet. Man kan godt sammenligne at spille bowling med kegler. Forskellen på disse 2 spil er, at kuglen er mindre i kegler, og uden huller til fingrene.
Gratis.
Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Tæppecurling.

Fre. 4. nov. 2022 kl. 09-10
Spilles som navnet siger i princippet som curling på is -men uden is og uden koste. Tæppecurling er ikke for en bestemt aldersklasse - alle kan spille det. Kravet er blot, at spilleren har styrke nok til at holde og kaste stenen.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Vandgymnastik.

Fre. 4. nov. 2022 kl. 10-11
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.

Brænd fedt.

Fre. 4. nov. 2022 kl. 10.30-12
I disse timer kan du aldrig være helt sikker på, hvad der skal foregå fra gang til gang. Det er et festfyrværkeri af alle tænkelige former for træning, du bliver udsat for. Skyggeboksning, intervaltræning og meget mere.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Circle Workout.

Lør. 5. nov. 2022 kl. 09-09.45
Vi arbejder med hele kroppen, nogle gange vil nogle dele af kroppen få mere fokus end andre. Målet er at forbedre vores fysik, styrke og kondition gennem forskellige øvelser, som udfordrer vores udholdenhed, får pulsen op og giver os sved på panden :-).
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Løbetræning.

Lør. 5. nov. 2022 kl. 10-11.30
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.

Jump for voksne.

Søn. 6. nov. 2022 kl. 09-09.45
Kan du lide at få sved på panden, og et smil på læberne, så er det noget for dig. Det er nemlig mega sjovt :-). Harte Jump er en cardiostræning kombineret med god musik. Vi træner koordinationen og ikke mindst balancen.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Fodbold.

Søn. 6. nov. 2022 kl. 09-10
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år -yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.
Gratis.
Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Vandgymnastik.

Man. 7. nov. 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.

Badminton.

Man. 7. nov. 2022 kl. 09-10
Du medbringer en ketcher og bolde. Der spilles stort set kun double, da dette er det mest sociale og ikke så hårdt fysisk.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Aerobic.

Man. 7. nov. 2022 kl. 09-10.15
Vore aerobic timer er tilpasset så alle kan deltage. Der laves små serier kombineret med hop og løb. Det er fedtforbrændende og konditionstræning. Husk måtte til gulvøvelser, hvor der trænes mave og ryg.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Krolfspil for senior.

Man. 7. nov. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvejrgummistøvler.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Stavgang/ gåture.

Man. 7. nov. 2022 kl. 10-11.30
Der kan som udgangspunkt lånes stave i IFA de første par gange. Der vil hver gang være mulighed for instruktion i stavgangsteknik, ligesom der som regel er mulighed for at vælge hold med forskellige tempi.
Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Man. 7. nov. 2022 kl. 10.30-11.30
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk vandflaske og en måtte til gulvøvelserne.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Store Bolde.

Man. 7. nov. 2022 kl. 10.45-11.45
Træning på store bolde er både sjov og effektiv styrketræning. Træningen styrker koordination, balance og led. Ikke mindst giver den dig glade mavemusler, samt stærk og sund ryg.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Stram op.

Man. 7. nov. 2022 kl. 12-13
Efter ca. 35 min. "opvarmning", hvor pulsen stiger, strammer vi maven, ballerme, lårene og ryggen op med forskellige øvelser. Med og uden elastikker. Husk vandflaske og måtte til gulvøvelserne.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Mandehørm (styrke for mænd).

Man. 7. nov. 2022 kl. 12-13
Som navnet siger - styrke kun for mænd. Der arbejdes med vægte så "bøfferne" holdes ved lige. Endvidere styrke af ryg og mave. Bækkenbundstræning er ikke kun for kvinder. Kom og lær din bækkenbund at kende.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Man. 7. nov. 2022 kl. 12-13.15
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: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Deltag i turneringer. Få åbningskendskab.

Man. 7. nov. 2022 kl. 12-15
Deltagelse i klubturneringen. Deltagelse i holdturneringen mod spillere fra andre klubber. Teori og åbningskendskab.
Gratis.
Sted: Kolding Skakklub, Svietorvet 1, Kolding.

Gym Stick-----styrketræning.

Man. 7. nov. 2022 kl. 12.15-13
Gymstick mulighed for en effektiv træning af styrke, udholdenhed, bevægelighed og koordination. Det er muligt, at lave mange øvelser for at træne hele kroppen samt målrettet arbejde for enkelte muskelgrupper.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Knæ / hoftræning.

Man. 7. nov. 2022 kl. 13-14
Har du problemer med knæ og hofter, er dette hold noget for dig. Musklene i benet har sammenhæng med musklene i hofter. På holdet arbejdes der med specifik styrketræning til disse muskler. I opstarten vil det.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Motionsdamer.

Man. 7. nov. 2022 kl. 15.20-16.20
Traditionel motionsgymnastik for damer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker.
Gratis.
Sted: Sankt Michaels Skole, Sct. Michaels Gade 1, Kolding.

Løbetræning.

Man. 7. nov. 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.

Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 7. nov. 2022 kl. 17.15-18
Gå- & løbe-fællesskab, hvor minimum en frivillig fra HG&IF deltager på holdene. Så har du svært ved at komme afsted selv, så kom og vær med. Det forpligtiger lidt mere når man ved andre venter :-). Der er 3 niveauer: 1) Gå-holdet.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Keep-Fit Styrketræning.

Man. 7. nov. 2022 kl. 18.05-18.50
Timen består af god opvarmning. Pulstræning i form af step, hop, lidt boksning og spark. I styrketræningen bruger vi lidt redskaber i form af elastikker eller håndvægte, men mest bruger vi vores egen kropsvægt.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Funktionel træning for rigtig voksne.

Man. 7. nov. 2022 kl. 18.15-19.45
Funktionel træning for voksne. Har du lyst til at prøve et helt nyt motionstilbud, så kan funktionel træning være noget for dig.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Mixhold voksen.

Man. 7. nov. 2022 kl. 19.15-20.55
Fælles opvarmning hvor alle kan være med, øvelser og afslutter ofte med kamp. God stemning og fokus på at der er plads til alle.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Motionsherrer.

Man. 7. nov. 2022 kl. 19.30-20.30
Traditionel motionsgymnastik for herrer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker. Holdet er meget socialt og har et godt sammenhold.
Gratis.
Sted: Aalykkeskolen, Ålykkegade 2, Kolding.

Motionsgymnastik.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktimer med højt humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtig afhængig !!
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Intervaltræning.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 11-12
Med et antal trænings skift, veksler man mellem øvelser for både styrke og kondition. Inden for kort tid opnår man stor effekt. Der er fuld fart på, og man får virkelig sved på panden og pulsen op. Så kom og prøv.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 13-14
Ved brug af skøn musik til mange forskellige dansearter, 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, hvis bare.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Ninja kids - 4 til 7 år.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 17-18
Er for børn i alderen 4 til ca. 7 år. Her bliver hovedsageligt trænet motorik, leget og "tumlet" på madrassen og der sluttet altid af med at "bryde/slås for sjov".
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Tennis 5-8 årige.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 17.15-18
Udendørstræning: 1. Maj 2022 - 16. September 2022. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1141/kolding-tennis-klub/træninger/4581/tennis-5-8-arig-e?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Kolding Tennis Klub, Bramdrupskovvej 30, Kolding.

Begynder brydning - 7 til 13 år.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 18-19
Træningen består af leg, motorik/akrobatik, koordinationsøvelser samt bryde relaterede øvelser. Her læres at slå de mest basale brydegreb, og under træning får de også mulighed for at bryde rigtigt.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Damegymnastik 50+.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 18-19
Vi træner hele kroppen Starter med lidt let opvarmning og diverse øvelser for hele kroppen Fast program og Forskellige øvelser hver gang Husk liggeunderlag og vandflaske Tilmelding til formand Marianne Zoega 53574803
Tirsdag fra kl. 18-19 Mulighed for.
Gratis.
Sted: Brændkjærskolen, Brændkjærgade 92, Kolding.

Fodbold .

Tir. 8. nov. 2022 kl. 18-19
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år -yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.
Gratis.
Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Kegler for hele familien.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 19-21
De fleste har prøvet bowling eller set spillet. Man kan godt sammenligne at spille bowling med kegler. Forskellen på disse 2 spil er, at kuglen er mindre i kegler, og uden huller til fingrene.
Gratis.
Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Bevægelse/balance og afspænding.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 09-10
Bevægelse med balance og spænding. I denne time løser vi stive led, styrke lær-, mave og ryg muskler samtidig med vi udfordrer balancen alt sammen med en stol. som rekvisit. Timen slutter med afspænding så husk måtte og et tæppe.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Motionsgymnastik.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktimer med højt humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtig afhængig !!
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Krolf.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 09.30-11
Foråret er på trapperne, og dermed starter vores krolf-hold op igen. Første spille-dag er onsdag d. 6. april. Der er koller og bolde til udlån - og vi opfordrer ALLE der har lyst, til at komme og prøve.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Petanque.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 10-12
Kolding KFUM Senioridræt er er 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.

Let's Dance.

Ons. 9. nov. 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. 9. nov. 2022 kl. 10.15-11.15
Er både sjov og effektiv styrketræning. Træningen styrker koordination, balance og led. Ikke mindst giver den dig flade mavemuskel, samt stærk og sund ryg.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Ons. 9. nov. 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.

Vandgymnastik.

Ons. 9. nov. 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. 9. nov. 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.

Løbetræning.

Ons. 9. nov. 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.

Motionsmix.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 18-19
Sjov motionsgymnastik for både damer og herrer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker.
Gratis.
Sted: Aalykkeskolen, Ålykkegade 2, Kolding.

Linedans Hold 1.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 19-20
Vi danser til skøn musik, country og noncountry. Hold 1 vi starter fra bunden alle kan være med. Vi lover motion for smilebåndet, hjernen,. Og benene. Kontingent 400,-.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Linedans Hold 2.

Ons. 9. nov. 2022 kl. 20-21
Hold 2 øvet. For dem der har danset før. Sværere danse,samt de gode gamle. Vi danser til skøn musik, country og noncountry. Vi lover motion for smilebåndet, hjernen,. Og benene. Kontingent 400,-.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Træning for hele kroppen.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 08.45-10
Her kommer alt i spil - deltag en time hver torsdag i Multihuset HEJLS.

Gratis.

Sted: Hejls Multihal, Hejls Landevej 18, Hejls.

Motionsgymnastik.

Tor. 10. nov. 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: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 09.30-10.30
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Krolfspiel for senior.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvej gummistøvler.

Gratis.

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

Let's Dance.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 11-12
Ved brug af skøn musik til mange forskellige dansearter, 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, hvis bare.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 11-12.15 & 12.30-13.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Tennis 5-8 årige.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 17.15-18
Udendørstræning: 1. Maj 2022 - 16. September 2022. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1141/kolding-tennis-klub/traeninger/4582/tennis-5-8-arig-e?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut.

Gratis.

Sted: Kolding Tennis Klub, Bramdrupskovvej 30, Kolding.

Spinning.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 17.15-18
Er indendørs cykeltræning på en stationær motionscykel. Træningen er en yderst effektiv motions- og kredsløbstræning og så er det super fedtforbrændende. Når man begynder på at køre spinning er det vigtigt at man husker..

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej

44, Harte, Kolding.

Fodbold.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 18-19
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år - yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.

Gratis.

Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Begynder brydning - 7 til 13 år.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 18-19
Træningen består af leg, motorik/akrobatik, koordinationsøvelser samt bryde relaterede øvelser. Her læres at slå de mest basale brydegreb, og under træning får de også mulighed for at bryde rigtigt.

Gratis.

Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Keep-Fit Styrketræning.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 18.05-18.50
Timen består af god opvarmning. Pulstræning i form af step, hop, lidt boksning og spark. I styrketræningen bruger vi lidt redskaber i form af elastikker eller håndvægte, men mest bruger vi vores egen kropsvægt.

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Jiu-jitsu.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 18.30-20
Vi træner selvforsvar på mix hold tirsdage og torsdage fra kl 18:30 til 20:00 kom ned i klubben og prøv omdet er noget for dig.

Gratis.

Sted: Lunderskovhallen, Kobbelvænget 1, Lunderskov.

Kegler for hele familien.

Tor. 10. nov. 2022 kl. 19-21
De fleste har prøvet bowling eller set spillet. Man kan godt sammenligne at spille bowling med kegler. Forskellen på disse 2 spil er, at kuglen er mindre i kegler, og uden huller til fingrene.

Gratis.

Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Tæppecurling.

Fre. 11. nov. 2022 kl. 09-10
Spilles som navnet siger i princippet som curling på is -men uden is og uden koste. Tæppecurling er ikke for en bestemt aldersklasse - alle kan spille det. Kravet er blot, at spilleren har styrke nok til at holde og kaste stenen.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Vandgymnastik.

Fre. 11. nov. 2022 kl. 10-11
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.

Brænd fedt.

Fre. 11. nov. 2022 kl. 10.30-12
I disse timer kan du aldrig være helt sikker på, hvad der skal foregå fra gang til gang. Det er et festfyrværkeri af alle tænkelige former for træning, du bliver udsat for. Skyggeboksning, intervaltræning og meget mere.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Circle Workout.

Lør. 12. nov. 2022 kl. 09-09.45
Vi arbejder med hele kroppen, nogle gange vil nogle dele af kroppen få mere fokus end andre. Målet er at forbedre vores fysik, styrke og kondition gennem forskellige øvelser, som udfordrer vores udholdenhed, får pulsen op og giver os sved på panden :-).

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Løbetræning.

Lør. 12. nov. 2022 kl. 10-11.30
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.

Jump for voksne.

Søn. 13. nov. 2022 kl. 09-09.45
Kan du lide at få sved på panden, og et smil på læberne, så er det noget for dig. Det er nemlig mega sjovt :-). Harte Jump er en cardio træning kombineret med god musik. Vi træner koordinationen og ikke mindst balancen.

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Fodbold .

Søn. 13. nov. 2022 kl. 09-10
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år - yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.

Gratis.

Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Badminton.

Man. 14. nov. 2022 kl. 09-10
Du medbringer en ketcher og bolde. Der spilles stort set kun double, da dette er det mest sociale og ikke så hårdt fysisk.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Vandgymnastik.

Man. 14. nov. 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.

Aerobic.

Man. 14. nov. 2022 kl. 09-10.15
Vore aerobic timer er tilpasset så alle kan deltage. Der laves små serier kombineret med hop og løb. Det er fedtforbrændende og konditionstrærende. Husk måtte til gulvøvelser, hvor der trænes mave og ryg.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Krolfspiel for senior.

Man. 14. nov. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og krocket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvej gummistøvler.

Gratis.

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

Stavgang/ gåtøre.

Man. 14. nov. 2022 kl. 10-11.30
Der kan som udgangspunkt lånes stave i IFA de første par gange. Der vil hver gang være mulighed for instruktion i stavgangsteknik, ligesom der som regel er mulighed for at vælge hold med forskellige tempi.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Man. 14. nov. 2022 kl. 10.30-11.30
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk vandflaske og en måtte til gulvøvelserne.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Store Bolde.

Man. 14. nov. 2022 kl. 10.45-11.45
Træning på store bolde er både sjov og effektiv styrketræning. Træningen styrker koordination, balance og led. Ikke mindst giver den dig flade mavemuskel, samt stærk og sund ryg.

Gratis.

Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Mandehørm (styrke for mænd).

Man. 14. nov. 2022 kl. 12-13
Som navnet siger - styrke kun for mænd. Der arbejdes med vægte så "bøfferne" holdes ved lige. Endvidere styrke af ryg og mave. Bækkenbunds træning er ikke kun for kvinder. Kom og lær din bækkenbund at kende.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Stram op.

Man. 14. nov. 2022 kl. 12-13
Efter ca. 35 min. "opvarmning", hvor pulsen stiger, strammer vi maven, ballerme, lårerne og ryggen op med forskellige øvelser. Med og uden elastikker. Husk vandflaske og måtte til gulvøvelserne.

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Man. 14. nov. 2022 kl. 12-13.15
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: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Deltag i turneringer. Få åbningsskendskab.

Man. 14. nov. 2022 kl. 12-15
Deltagelse i klubturneringen. Deltagelse i holdturneringen mod spillere fra andre klubber. Teori og åbningsskendskab.
Gratis.
Sted: Kolding Skakklub, Svietorvet 1, Kolding.

Gym Stick----styrketræning.

Man. 14. nov. 2022 kl. 12.15-13
Gymstick muliggør en effektiv træning af styrke, udholdenhed, bevægelighed og koordination. Det er muligt at lave mange øvelser for at træne hele kroppen samt målrettet arbejde for enkelte muskelgrupper.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Knæ / hoftræning.

Man. 14. nov. 2022 kl. 13-14
Har du problemer med knæ og hofte, er dette hold noget for dig. Muslerne i benet har sammenhæng med musklerne i hofte. På holdet arbejdes der med specifik styrketræning til disse muskler. I opstarten vil det.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Motionsdamer.

Man. 14. nov. 2022 kl. 15.20-16.20
Traditionel motionsgymnastik for damer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker.
Gratis.
Sted: Sankt Michaels Skole, Sct. Michaels Gade 1, Kolding.

Løbetræning.

Man. 14. nov. 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.

Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 14. nov. 2022 kl. 17.15-18
Gå- & løbe-fællesskab, hvor minimum en frivillig fra HG&IF deltager på holdene. Så har du svært ved at komme afsted selv, så kom og vær med. Det forpligtiger lidt mere når man ved andre venter :-). Der er 3 niveauer: 1) Gå-holdet.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Keep-Fit Styrketræning.

Man. 14. nov. 2022 kl. 18.05-18.50
Timen består af god opvarmning. Pulstræning i form af step, hop, lidt boksning og spark. I styrketræningen bruger vi lidt redskaber i form af elastikker eller håndvægte, men mest bruger vi vores egen kropsvægt.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Funktionel træning for rigtig voksne.

Man. 14. nov. 2022 kl. 18.15-19.45
Funktionel træning for voksne. Har du lyst til at prøve et helt nyt motionstilbud, så kan funktionel træning være noget for dig.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Mixhold voksen.

Man. 14. nov. 2022 kl. 19.15-20.55
Fælles opvarmning hvor alle kan være med, øvelser og afslutter ofte med kamp. God stemning og fokus på at der er plads til alle.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Motionsherrer.

Man. 14. nov. 2022 kl. 19.30-20.30
Traditionel motionsgymnastik for herrer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker. Holdet er meget socialt og har et godt sammenhold.
Gratis.
Sted: Aalykkeskolen, Ålykkegade 2, Kolding.

Motionsgymnastik.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktimer med højt humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtigt afhængig !!
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Intervalltræning.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 11-12
Med et antal trænings skift, veksler man mellem øvelser for både styrke og kondition. Inden for kort tid opnår man stor effekt. Der er fuld fart på, og man får virkelig sved på panden og pulsen op. Så kom og prøv.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 13-14
Ved brug af skøn musik til mange forskellige dansearter, 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, hvis bare.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Ninja kids - 4 til 7 år.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 17-18
Er for børn i alderen 4 til ca. 7 år. Her bliver hovedsageligt trænet motorik, leget og "tumlet" på madrassen og der sluttet altid af med at "bryde/slås for sjov".
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Tennis 5-8 årige.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 17.15-18
Udendørstræning: 1. Maj 2022 - 16. September 2022. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1141/kolding-tennis-klub/traener/4581/tennis-5-8-arige?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Kolding Tennis Klub, Bramdrupskovvej 30, Kolding.

Damegymnastik 50+.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 18-19
Vi træner hele kroppen Starter med lidt let opvarmning og diverse øvelser for hele kroppen Fast program og Forskellige øvelser hver gang Husk liggeunderlag og vandflaske Tilmelding til formand Marianne Zoega 53574803 Tirsdage fra kl. 18-19 Mulighed for.
Gratis.
Sted: Brændkjærskolen, Brændkjærgade 92, Kolding.

Begynder brydning - 7 til 13 år.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 18-19
Træningen består af leg, motorik/akrobatik, koordinationsøvelser samt bryde relaterede øvelser. Her læres at slå de mest basale brydegreb, og under træning får de også mulighed for at bryde rigtigt.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Fodbold .

Tir. 15. nov. 2022 kl. 18-19
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år - yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.
Gratis.
Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Kegler for hele familien.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 19-21
De fleste har prøvet bowling eller set spillet. Man kan godt sammenligne at spille bowling med kegler. Forskellen på disse 2 spil er, at kuglen er mindre i kegler, og uden huller til fingrene.
Gratis.
Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Motionsgymnastik.

Ons. 16. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktimer med højt humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtigt afhængig !!
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Bevægelse/balance og afspænding.

Ons. 16. nov. 2022 kl. 09-10
Bevægelse med balance og spænding. I denne time løser vi stive led, styrke lær-, mave og ryg muskler samtidig med vi udfordrer balancen alt sammen med en stol. som rekvisit. Timen slutter med afspænding så husk måtte og et tæppe.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Kroff.

Ons. 16. nov. 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 ud lån - og vi opfordrer ALLE der har lyst, til at komme og prøve.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Petanque.

Ons. 16. nov. 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.

Træning på store bolde.

Ons. 16. nov. 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.

Let's Dance.

Ons. 16. nov. 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.

Yoga.

Ons. 16. nov. 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.

Vandgymnastik.

Ons. 16. nov. 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. 16. nov. 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.

Løbetræning.

Ons. 16. nov. 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.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

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

Motionsmix.

Ons. 16. nov. 2022 kl. 18-19
Sjov motionsgymnastik for både damer og herrer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker.
Gratis.
Sted: Aalykkeskolen, Ålykkegade 2, Kolding.

Linedans Hold 1.

Ons. 16. nov. 2022 kl. 19-20
Vi danser til skøn musik, country og noncountry. Hold 1 vi starter fra bunden alle kan være med. Vi lover motion for smilebåndet, hjernen, og benene.
Kontingent 400,-.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Linedans Hold 2.

Ons. 16. nov. 2022 kl. 20-21
Hold 2 øvet. For dem der har danset før. Sværere danse, samt de gode gamle. Vi danser til skøn musik, country og noncountry. Vi lover motion for smilebåndet, hjernen, og benene.
Kontingent 400,-.
Gratis.
Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Træning for hele kroppen.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 08.45-10
Her kommer alt i spil - deltag en time hver torsdag i Multihuset HEJLS.
Gratis.
Sted: Hejls Multihal, Hejls Landevej 18, Hejls.

Motionsgymnastik.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktime med høj humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtig afhængig !!
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 09.30-10.30
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Krolfspil for senior.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 09.30-11.30
Krolf er et rigtig hyggelig spil, hvor alle kan deltage. Det er en blanding af golf og kroket. Praktisk påklædning efter vejret, gerne kraftige sko eller i regnvej gummistøvler.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Let's Dance.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 11-12
Ved brug af skøn musik til mange forskellige dansearter, 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, hvis bare.
Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 11-12.15
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.

Yoga.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 12.30-13.30
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Tennis 5-8 årige.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 17.15-18
Udendørstræning: 1. Maj 2022 - 16. September 2022. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1141/kolding-tennis-klub/traeninger/4582/tennis-5-8-arig-e?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Kolding Tennis Klub, Bramdrupskovvej 30, Kolding.

Spinning.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 17.15-18
Er indendørs cykeltræning på en stationær motionscykel. Træningen er en yderst effektiv motions- og kredsløbstræning og så er det super fedtforbrændende. Når man begynder på at køre spinning er det vigtigt at man husker:.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Begynder brydning - 7 til 13 år.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 18-19
Træningen består af leg, motorik/akrobatik, koordinationsøvelser samt bryde relaterede øvelser. Her læres at slå de mest basale brydegreb, og under træning får de også mulighed for at bryde rigtigt.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Fodbold.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 18-19
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år -yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.
Gratis.
Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Keep-Fit Styrketræning.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 18.05-18.50
Timen består af god opvarmning. Pulstræning i form af step, hop, lidt boksning og spark. I styrketræningen bruger vi lidt redskaber i form af elastikker eller håndvægte, men mest bruger vi vores egen kropsvægt.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Jiu-jitsu.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 18.30-20
Vi træner selvforsvar på mix hold tirsdage og torsdage fra kl 18:30 til 20:00 kom ned i klubben og prøv om det er noget for dig.
Gratis.
Sted: Lunderskovhallen, Kobbelvænget 1, Lunderskov.

Kegler for hele familien.

Tor. 17. nov. 2022 kl. 19-21
De fleste har prøvet bowling eller set spillet. Man kan godt sammenligne at spille bowling med kegler. Forskellen på disse 2 spil er, at kuglen er mindre i kegler, og uden huller til fingrene.
Gratis.
Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

Tæppecurling.

Fre. 18. nov. 2022 kl. 09-10
Spilles som navnet siger i princippet som curling på is -men uden is og uden koste. Tæppecurling er ikke for en bestemt aldersklasse - alle kan spille det. Kravet er blot, at spilleren har styrke nok til at holde og kaste stenen.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Vandgymnastik.

Fre. 18. nov. 2022 kl. 10-11
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.

Brænd fedt.

Fre. 18. nov. 2022 kl. 10.30-12
I disse timer kan du aldrig være helt sikker på, hvad der skal foregå fra gang til gang. Det er et festfyrværkeri af alle tænkelige former for træning, du bliver udsat for. Skyggeboksning, intervaltræning og meget mere.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Circle Workout.

Lør. 19. nov. 2022 kl. 09-09.45
Vi arbejder med hele kroppen, nogle gange vil nogle dele af kroppen få mere fokus end andre. Målet er at forbedre vores fysik, styrke og kondition gennem forskellige øvelser, som udfordrer vores udholdenhed, får pulsen op og giver os sved på panden :-).
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Løbetræning.

Lør. 19. nov. 2022 kl. 10-11.30
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.

Jump for voksne.

Søn. 20. nov. 2022 kl. 09-09.45
Kan du lide at få sved på panden, og et smil på læberne, så er det noget for dig. Det er nemlig mega sjovt :-). Harte Jump er en cardiotræning kombineret med god musik. Vi træner koordinationen og ikke mindst balancen.

Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Fodbold .

Søn. 20. nov. 2022 kl. 09-10
Vi er en flok gamle gutter, der spiller fodbold for sjov, vores ældste mand er 87 år -yngste 38. Vi hedder KIF Oldboys, men langt de fleste har tidligere spillet i andre klubber, flere har aldrig spillet fodbold i en klub før KIF Oldboys.
Gratis.
Sted: Autocentralen Park (Kolding Stadion), Marcus Allé 30, Kolding.

Badminton.

Man. 21. nov. 2022 kl. 09-10
Du medbringer en ketcher og bolde. Der spilles stort set kun double, da dette er det mest sociale og ikke så hårdt fysisk.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Vandgymnastik.

Man. 21. nov. 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.

Aerobic.

Man. 21. nov. 2022 kl. 09-10.15
Vore aerobic timer er tilpasset så alle kan deltage. Der laves små serier kombineret med hop og løb. Det er fedtforbrændende og konditionstræning. Husk måtte til gulvøvelser, hvor der trænes mave og ryg.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Krolfspil for senior.

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

Stavgang/ gåture.

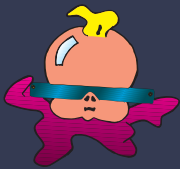
Man. 21. nov. 2022 kl. 10-11.30
Der kan som udgangspunkt lånes stave i IFA de første par gange. Der vil hver gang være mulighed for instruktion i stavgangsteknik, ligesom der som regel er mulighed for at vælge hold med forskellige tempi.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Man. 21. nov. 2022 kl. 10.30-11.30
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk vandflaske og en måtte til gulvøvelserne.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Store Bolde.

Man. 21. nov. 2022 kl. 10.45-11.45
Træning på store bolde 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: Arena Syd - Vamdrup Kultur &



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Mandehørm (styrke for mænd).

Man. 21. nov. 2022 kl. 12-13
Som navnet siger - styrke kun for mænd. Der arbejdes med vægte så "bøfferne" holdes ved lige. Endvidere styrke af ryg og mave. Bækkenbunds træning er ikke kun for kvinder. Kom og lær din bækkenbund at kende.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Stram op.

Man. 21. nov. 2022 kl. 12-13
Efter ca. 35 min. "opvarmning", hvor pulsen stiger, strammer vi maven, ballerne, lårene og ryggen op med forskellige øvelser. Med og uden elastikker. Husk vandflaske og måtte til gulvøvelserne.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Yoga.

Man. 21. nov. 2022 kl. 12-13.15
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: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Deltag i turneringer. Få åbningskendskab.

Man. 21. nov. 2022 kl. 12-15
Deltagelse i klubturneringen. Deltagelse i holdturneringen mod spillere fra andre klubber. Teori og åbningskendskab.
Gratis.
Sted: Kolding Skakklub, Svietorvet 1, Kolding.

Gym Stick----styrketræning.

Man. 21. nov. 2022 kl. 12.15-13
Gymstick muliggør en effektiv træning af styrke, udholdenhed, bevægelighed og koordination. Det er muligt, at lave mange øvelser for at træne hele kroppen samt målrettet arbejde for enkelte muskelgrupper.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Knæ / hoftræning.

Man. 21. nov. 2022 kl. 13-14
Har du problemer med knæ og hofte, er dette hold noget for dig. Musklene i benet har sammenhæng med musklene i hofte. På holdet arbejdes der med specifik styrketræning til disse muskler. I opstarten vil det.
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Motionsdamer.

Man. 21. nov. 2022 kl. 15.20-16.20
Traditionel motionsgymnastik for damer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker.
Gratis.
Sted: Sankt Michaels Skole, Sct. Michaels Gade 1, Kolding.

Løbetræning.

Man. 21. nov. 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.

Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 21. nov. 2022 kl. 17.15-18
Gå- & løbe-fællesskab, hvor minimum en frivillig fra HG&IF deltager på holdene. Så har du svært ved at komme afsted selv, så kom og vær med. Det forpligtiger lidt mere når man ved andre venter :-). Der er 3 niveauer: 1) Gå-holdet.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Keep-Fit Styrketræning.

Man. 21. nov. 2022 kl. 18.05-18.50
Timen består af god opvarmning. Pulstræning i form af step, hop, lidt boksning og spark. I styrketræningen bruger vi lidt redskaber i form af elastikker eller håndvægte, men mest bruger vi vores egen kropsvægt.
Gratis.
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Funktionel træning for rigtig voksne.

Man. 21. nov. 2022 kl. 18.15-19.45
Funktionel træning for voksne. Har du lyst til at prøve et helt nyt motionstilbud, så kan funktionel træning være noget for dig.
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Mixhold voksen.

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

Motionsherrer.

Man. 21. nov. 2022 kl. 19.30-20.30
Traditionel motionsgymnastik for herrer. Alle kan deltage uanset alder og skavanker. Holdet er meget socialt og har et godt sammenhold.
Gratis.
Sted: Aalykkeskolen, Ålykkegade 2, Kolding.

Motionsgymnastik.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 09-10
Har du lyst til at få rørt hele kroppen og få sved på panden, så er disse timer noget for dig. En gymnastiktime med høj humør og dejlig inspirerende musik. Men pas på, - du bliver hurtigt afhængig !!
Gratis.
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Styrke/ryg træning.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 10-11
Her styrkes alle kroppens muskler, så ryggen kan klare hverdagen. Husk måtte til gulvøvelser.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Intervalltræning.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 11-12
Med et antal trænings skift, veksler man mellem øvelser for både styrke og kondition. Inden for kort tid opnår man stor effekt. Der er fuld fart på, og man får virkelig sved på panden og pulsen op. Så kom og prøv.
Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Let's Dance.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 13-14
Ved brug af skøn musik til mange forskellige dansearter, 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, hvis bare.
Gratis.
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

Ninja kids - 4 til 7 år.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 17-18
Er for børn i alderen 4 til ca. 7 år. Her bliver hovedsageligt trænet motorik, leget og "tumlet" på madrassen og der slutes altid af med at "bryde/slås for sjov".
Gratis.
Sted: Koldinghallerne/Sydbank Arena, Ambolten 2-6, Kolding.

Tennis 5-8 årige.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 17.15-18
Udendørstræning: 1. Maj 2022 - 16. September 2022. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1141/kolding-tennis-klub/traener/4581/tennis-5-8-arige?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Kolding Tennis Klub, Bramdrupskovvej 30, Kolding.