

På Kulturcenter Værestedet

Yoga og Mindfulness forår 2019

Info til Yoga for mænd

Mange er meget skeptiske i forhold til hvad Yoga er, nok specielt mændene og mange stiller spørgsmålet:
Hvad får jeg ud af det??

Svaret er:

1. Man får mere dynamik, energi og får tilgodeset de skævheder der næsten altid findes i kroppen.
2. Yoga øger bevægeligheden og hvis man er til sport, har det en kæmpe fordel, da rotationen omkring hoftelæddet eksempelvis øges.
3. Det giver en større præstation, både hvis man er til løb, cykling, fodbold spiller, golf eller bare gerne vil styrke sin bevægelighed og holde kroppen i bevægelse og undgå stivhed.
4. Man bliver bedre til at undgå skader, fordi der i yogaen hele tiden er balance i de forskellige øvelser og veksler virkning mellem forside og bagsiden af kroppen.

Så uanset form, alder el størrelse kan man deltage - bare lysten er der.

Kom med og kom i form lige efter Nytår, med opstart allerede onsdag den 2. januar fra kl. 19.30 til 20.45

Sæt allerede nu **X** i kalenderen, da vi starter:

Onsdag den 2. januar med både

formiddags Yoga kl. 8.30 til 9.45 –

derefter hver **tirsdag**

Yoga med Mindfulness kl. 17.30 til 19.00 -

derefter hver **onsdag**

Yoga for Mænd kl. 19.30 til 20.45. –

derefter hver **onsdag** (se info omtale)

Prisen for 5 gange formiddags Yoga vil være 375kr.

eller 10 gange 700kr.

Prisen for Yoga for mænd 5 gange 375kr

eller 10 gange 700kr.

Prisen for Yoga/ Mindfulness 5 gange 450 kr. eller 10
gange for 800kr.



Hvis man 1 el 2 gange ikke kan komme på sit normale hold er muligheden der for at flekse og så er prisen 800 kr.

- Husk at Yoga og Mindfulness kan alle deltage på. DVS: både yngre, ældre og dem midt imellem.
- Begge dele giver både krop og sind en fantastisk ro.
- Kom og blive strækket godt igennem på en rolig måde
- Yoga gør kroppen stærk, smidig, giver en god balance og kroppen bliver strammet op.

Så uanset om man i forvejen er fysisk aktiv og i god træning så gør Yoga træningen komplet

Så -

giv dig selv en chance og kom evt. med til en gratis prøve den onsdag den 2. januar - på alle hold.

Tilmelding til:

Sundstrup Zoneterapi ved

Yoga og Mindfulness instruktør Tove Frederiksen

på TLF. 2984 7323



Sundstrup Zoneterapi

v/ Tove Frederiksen

Balance i krop og sind

Julegavehit 2018

Her er gaven til den du holder af.

Også i julen 2018 sælger vi gavekort til det ugentlige lotterispil i Låstrup forsamlingshus.

Gavekort/ene udstedes til værdi efter aftale.

Kontakt venligst lotterispiludvalget

Per Sloth tlf. 2783 6102

Niels Gundersen tlf. 2561 9347

Ketty Bay tlf. 2758 1820

Gavebevis
til Borup Idrætsforening's lotterispil

Mod aflevering af dette gavebevis får du udleveret:

6	stk. alm. spilleplader
1	stk. a' 6 plader pulje-spillet
1	stk. a' 6 plader låstrup-spillet
1	stk. jackpot
2	stk. kinesisk lotteri

Værdi i alt kr.: 155 kr.

Dato: 24. december 2018

Underskrift: _____

Udløber eet år fra datoen

eksempel

Priser pr. 1 april 2018

Alm . Plader pr. stk. 10kr

Puljespil (gule plader)

1 ark = 6 plader 30kr

½ ark = 3 plader 20kr

Låstrupspillet (grønne plader)

1 ark = 6 plader 20kr

½ ark = 3 plader 15kr

Velkommen til lotterispil i Låstrup Forsamlingshus.
Lotterispil hver fredag kl.19.00 Året rundt.

4. KVARTAL 2018

Spil og Gevinstliste til Borup IF's lotterispil

Puljespillet: Rækken = 100 kr. (deles ved flere)

Pladen = 5000kr ved banko indenfor aftalte antal opråbte numre (deles ved flere)

Pladen = 500kr banko indenfor aftalte antal opråbte numre (deles ved flere)

Alm. Plader (skal ikke deles) Rækkegevinst = 1 pk. Kaffe eller kontant 25 kr. eller Honning (når lager haves)

Pulje spillet

- 1.Kamsteg
2. 200 kr.
- 3.Gavekort á 150 kr.
- 4.Sulebakke
5. Mørbradpakke
6. Sulebakke
7. 150 kr.
8. Gavekort á 150 kr.
9. Sulebakke
10. Gavekort á 150kr
11. 300 kr.

Låstrups spillet

12. Kamsteg
13. 150 kr.
- 14.Sulebakke
15. 150 kr.
- 16.Gavekort á 150kr.
17. Kamsteg
18. Sulebakke
- 19.150 kr.
20. Mørbradpakke
- 21.Sulebakke
22. 300 kr.

Puljespillet: 5000kr kontant ved aftalte antal numre(deles ved flere)
Min. 500kr pladen og 100kr rækken(deles ved flere)

Låstrupspillet

1. række 100 kr., 2.række 200 kr. og pladen 400 kr.(Deles ved flere)

Pause:

Kinesisk lotteri: 6x ½ fl. Snaps – 6 Pk. Kaffe – 8 Pk. Smør

Super Jack Pot:

3 Gevinster á 50 kr. på " store nr." (lodret eller vandret)

NB. 2 plader = 25 kr. pr. spiller og 3 plader = 25 kr. pr. spiller osv.

100 kr. i gevinst for hver aftryktsede nr. på lille spilleplade(deles ved flere)

Kom til bankospil i Låstrup forsamlingshus på fredag

HUSK:



Kaffe og klejner



Husk det er fredag d. 21.12

- vi serverer Dorte og Kettys friskbryggede kaffe
- dertil nyder vi Brittias klejner
- lige fra gryden

Sponsoreret af:



Borup IF holder indefodboldstævne 2. Juledag for hele familien



Traditionen tro indbyder Borup IF til familie julestævne i Skals hallen den 26/12-18.

Vi har følgende 3 rækker: Familie-børnerækken, Familie-ungdomsrækken og Familierækken.

Stævnet starter kl. ca. 9.00 og forventes færdig hen på eftermiddagen.

Der spilles indledende runder, hvorefter alle hold går videre til en A eller B slutrunde. Alt afhængig af antal tilmeldte hold.

Efter den sidste runde vil der være præmie til dem der bliver nr. 1 og 2 i både A og B rækken.

Derudover vil der blive uddelt spurtpræmier.

Tilmelding senest den 15. december

Tilmelding skal ske på e-mail: info@borupif.dk eller til de undertegnede. Betaling skal ske ved tilmelding på MobilePay 43699 eller konto 9261-2810126607.

For yderlig information kontakt:
Majbritt Skovgaard Møller tlf. 28897481 eller
Kenni Elkjær tlf. 40157059



Reglerne for Familie-børnerækken: (Pris pr. hold 250 kr.)

Et hold må kun bestå af 6 spillere. (Der er i familie)
Børn må være til og med 12 år, ellers bliver de medregnet som voksen. Holdet kan suppleres af maks. 2 voksne.
(Denne række er absolut kun for sjov.)

Reglerne for Familie-ungdomsrækken: (Pris pr. hold 275 kr.)

Et hold må kun bestå af 6 spillere. (Der er i familie)
De unge mennesker må være fra 10 år til og med 16 år, ellers bliver de medregnet som voksen. På banen skal der hele tiden være et barn under 12 år.
Holdet kan suppleres af maks. 2 voksne - én dame og én herre.

Reglerne for Familierækken: (Pris pr. hold 300 kr.)

Et hold må kun bestå af 6 spillere. (Der er i familie)
På holdene skal der være mindst 1 dame blandt de 6 spillere, dog kan damen erstattes af et barn til og med 14 år. Der skal være mindst 1 damespiller eller barn på banen hele tiden.

[Læs mere om stævnet på dette link](#)