

Gå-klub – vil du gå med?

Det brugerstyrede aktivitetshus, Midtgården, der ligger centralt i Kolding Midtby har en lille flok damer, der hver uge går en tur, så langt benene vil det, ud i de skønne omgivelser omkring skov og å - men vi vil så gerne være flere, både kvinder og mænd.

Vi starter derfor Midtgårdens Gå-klub, hvor vi går på 2 niveauer, så man kan deltage både med og uden rollator og på en tur, der passer dig i forhold til tid og længde.

Første gang er torsdag den 3. august 2017. Der er kaffe og rundstykker fra kl. 9.30, og så går vi vores første tur sammen kl. 10.30.



Har du lyst til at høre mere, kan du kontakte formand Hanne Lind på tlf. 2066 9046.

Vi glæder os til at tage imod dig – og gå en tur sammen.



Bowls – et spil for alle

Åbent hus

**Fredag 25. august kl. 10.00 - 12.00
i Hal 2 Sydbank Arena**

KIF Bowls har i samarbejde med Ældre Sagen startet et nyt spil i Kolding som kaldes Bowls. Det er et spil, hvor målet er, at rulle en lidt asymmetrisk kugle kaldet bowls, nærmest til en noget mindre hvid kugle kaldet JACK. Spillet spilles af både kvinder og mænd i alle aldre, og kræver ikke større fysisk udfoldelse. **Alle kan deltage.**

Der spilles hver fredag fra kl. 10.00-12.00 fra september til og med april i Sydbank Arena, Ambolten 2 – 6, 6000 Kolding.

Evt. flere oplysninger kontakt: Palle Schorling tlf. 2045 5384

Kolding Bridge Center afholder i samarbejde med 60+FRISK

Åbent hus

Søndag den 27. august kl. 10.00-16.00 på Ndr. Ringvej 51,1

Har du lyst til at prøve kræfter med verdens sjoveste kortspil?

Kom og se bridgeklubbens lokaler, få en kop kaffe og en snak om bridge. Du kan også få oplysninger om undervisning, priser samt spilletidspunkter.

Kl. 10.30 og 13.30 er der gratis drop-in spil, hvor du kan spille med eller uden makker. Ingen tilmelding.

**Bridge er for alle - uanset alder.
Vi glæder os til at se dig!**



Kolding Volleyball Klub starter

Bedstevolley

Bedstevolley er et spil for alle uanset boldspilserfaring. I Bedstevolley trænes både styrke, bevægelighed, balance, koordination og kondition. Alle disse elementer er med til at gøre hverdagen lidt lettere og meget sjovere. Mød op og se om Bedstevolley er noget for dig.

Der bliver i træningen lagt vægt på

- Alle kan deltage (uanset tidligere boldspilserfaring)
- Hygge og socialt samvær
- Glæde og sjov træning
- Mulighed for at udvikle sig
- Mix hold
- Små konkurrencer
- Motion og konditionstræning

Træningstid

Tirsdag kl. 15.00-17.00, første gang **tirsdag d. 29 august 2017**. Der er mulighed for socialt samvær sidst i træningen.

Træningssted

Kolding Pædagogseminarium, Dyrehavevej 116, Kolding.

Pris

250 kr. pr. ½ sæson. Der vil være mulighed for at betale 450 kr. for en hel sæson.

Vil du vide mere om BedsteVolley, er du velkommen til at kontakte Karsten Vium Strandridder på tlf. 30273869 eller formand@kolding-vk.dk

Kolding Volleyball Klub og Volley Danmark støtter Kolding Kommune, projekt 60+FRISK

Kroft mesterskab

**Torsdag den 31. august 2017 kl.
10.00-ca. 15.00, KFUM Hallerne,
Peter Tofts Vej 21, 6000 Kolding**

Projekt 60+ FRISK, Kolding Idrætsråd og KFUM Kroft inviterer i samarbejde med Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) og Dansk Kroft Union til Kommune-mesterskab i kroft.

Arrangementet er for ALLE der har lyst til at prøve kræfter med kroft, samt etablerede kroft hold, hvad enten I er nybegyndere, let øvede eller super seje kroftspillere.

Der spilles efter DAI regler. Der stilles op i 2 rækker, en med nybegyndere og let øvede samt en række for øvede spillere. Der spilles 3 runder. Der vil være præmier på dagen. DAI stiller udstyr til rådighed til dem, som ikke selv har kroft kølle og kugle med.

Pris

50 kr. for deltagelse, sandwich og vand til frokost samt kaffe og kage sidst på dagen. Kontant betaling på dagen til Jørgen Roed, Kolding Idrætsråd.

Tilmelding

Tilmelding til Lene Lebech, mail lele@kolding.dk eller tlf. 2963 7333. Der skal oplyses navn, forening, hvilken række man ønsker at spille i, samt eventuelt kugle-farve, for dem, der er med i en forening. Alle andre (ikke i forening), der gerne vil prøve spillet, tilmeldes med navn og nybegynderrække. Senest d. 20. august 2017.

**Kom og vær med til en festlig dag med en af
Danmarks hastigst voksende idræts grene for
seniorer – er DU 60+ FRISK?**



60+ FRISK

Gymnastikfore- ningen GO-ON

**Sæsonstart i uge 37 på Sdr.
Vang Skole, Søndervang 32,
6000 Kolding**

Tirsdag d. 12. september

18.00-18.45 Motion Herrer v/ Niels Kjestrup.
19.00-19.45 Gymfit M/K v/ Gittha Gregersen.

Torsdag d. 14. september

18.00-18.45 Motion Herrer v/ Niels Kjestrup.
19.00-19.45 Motion M/K v/Niels Kjestrup.

Der spilles BedsteVolley i pausen mellem de 2 gymnastiktimer (15 min) samt efter sidste hold.

Du er velkommen til gratis prøvetimer den første måned, så du kan se, om det er noget for dig. Der er fine omklædningsforhold og adgang til Sauna. Medlemmerne er i den modne alder 60+, men alle der har lyst til motion og sauna og ikke mindst socialt samvær er velkommen.

GO-ON tilbyder også, at man kan tage atletikmærke i marts/april/ maj måned på Sdr. Vang Stadion, hvis det er noget for dig.

Se mere på www.go-on.kolding.dk



60+ FRISK

**Bordtennisklubben BTK73 og Kolding
KFUM Senior afholder i samarbejde med
DGI/BAT60+ og 60+FRISK**

Åbent hus

**Torsdag d. 14. september 2017
kl. 9.00-11.00**

Nybegyndere, øvede samt tidligere konkurrence- og elitespillere bydes velkommen.

Kom og oplev, hvordan 60+ bordtennis skaber glæde og passion, og hvordan du på en nænsom og skånsom måde kan komme i god fysisk og mental form.

Du kan besøge os disse 2 steder:

Bordtennisklubben BTK 73
Fritids- og Idrætsbygningen (ved Føtex p-hus)
Brostræde 5, 1. sal
6000 Kolding

Kolding KFUM seniorer
KFUM hallen, Peter Toftsvej 21
6000 Kolding

Der vil blive budt på kaffe/the og rundstykker – og der vil selvfølgelig blive spillet bordtennis. Hos BTK73 vil der være mulighed for at lære spillet med hjælp fra en bordtennisrobot.

Ole Hückelkamp og Carsten V. Nielsen fra BAT60+ Danmark samt projektleder for 60+FRISK, Lene Lebech vil være til stede i de 2 klubber.

Kom og oplev vandede aktiviteter til

Senior badedag

**Onsdag, den 20. september kl.
10.00-15.00**

Forskellige former for vandgymnastik i flere bassiner. Alle kan være med uanset form. Arrangementet kører samtidigt i både SlotssøBadet og KongeåBadet.

Pris

Entré for denne dag kun kr. 25,-
Spisepakke inkl. 1 vand og entré kr. 65,-
(skal bestilles på forhånd)

**Ingen tilmelding. Bare mød frem – husk bade-
detøjet.**



Floorball Danmark, DGI – Bevæg dig for Livet og 60+FRISK afholder

Introaften om MotionsFloorball

**Onsdag den 20 september 2017
kl. 19.00-21.00**

MotionsFloorball er en begyndervenlig stavsport, der er specielt velegnet til seniorer – både for dem med og uden "skavanker".

Der spilles med den lille hvide bold med huller på en lille bane med enkle regler. Der spilles flere korte halvlege. Det kræver derfor kun et helt almindelig lokale, lidt udstyr og en håndfuld deltagere for at komme i gang.

MotionsFloorball er en del af DGI og DIF fælles mission: 'Bevæg dig for livet' og ligger godt i tråd med projekt 60+FRISK i Kolding Kommune. MotionsFloorball er et hit, fordi det er god motion, sjovt og enkelt.

Kom og hør hvordan I nemt og billigt kan starte op i jeres idrætsforening, interesseorganisation, virksomhed eller kommunale forvaltning – eller hvis du selv har lyst til at spille MotionsFloorball.

Vi afholder infoaften, onsdag d. 20 september 2017 kl. 19.00-21.00 på Kolding Uddannelsescenter, konference 0, Ågade 27, 6000 Kolding. Vi byder på kaffe og kage.

Af hensyn til forplejning er tilmelding nødvendig til Lene Lebech, tlf. 2963 7333 eller mail lele@kolding.dk – senest d. 13. september.

Hold din krop og hjerne skarp

Dans glæder krop og sjæl

Kom og vær med til 9 kvikke timer hver torsdag kl. 10, med start d. 26. oktober på Stejlbjervej 11, 6000 Kolding.

Tilmelding på www.elindans.dk eller på tlf. 7552 3722

