

Rigtige mænd - SE HER!

KUN FOR
MÆND



Ikast-Brande
Kommune

Mobil
fodboldbane

Er god musik, grillpølser og fadbamser
brændstof for dig? Og trænger "din motor"
til et service-eftersyn?

- Så mød op på Torvet i Ikast lørdag den 6. juni
mellem kl. 9.30 og 13.00.

Sæt i gear og kom og mød:



Vi tjekker,
om **DU** har
"sod i tændrørene",
"rent brændstof
i systemet"
og "for høj en
vægtafgift"

Se de
friske zumbapiger
fra BasicGym
optræde
til god musik
fra 11.30-12.30

ALT ER
GRATIS

GIV DEN NU GAS, MAND... HELE UGE 24

Søndag den 7. juni - søndag den 14. juni		Torsdag den 11. juni	
Ikast	Er du mand så kom i LOOP cirkeltæning fra den 7. juni til og med den 14. juni og få en gratis prøvetime og efterfølgende gratis træning hele uge 24. Åbningstider: 7.00-20.00. Saturnvej 4. 7430 Ikast. Tlf: 41746203. Vi glæder os til at se dig	Brande	Kl. 8.00-12.00: Torvedag i Brande med sundhedstilbud til mænd Kl. 9.00: Cykeltur med Senior idræt og motion (SIM), hallen Kl. 9.00: Krokodet ved Senior idræt og motion (SIM), ved stadion Brande Kl. 13.30: Petanque ved Senior idræt og motion (SIM), hallen Træn hos Brande Motion i de almindelige træningstider
Mandag den 8. juni		Engesvang	Kl. 10.00-14.00: Fisketur ved Skyggehal put 'n take, Karupvej 31 A. Arrangeret af Ældresagen og Ikast Sportsfiskerforening i samarbejde med Sundhedscentret
Brande	Kl. 9.00: Krolf ved Senior idræt og motion (SIM), hallen Kl.13.00: Krokodet ved Senior idræt og motion (SIM), stadion Kl. 13.30: Petanque ved Senior idræt og motion (SIM), hallen Træn hos Brande Motion i de almindelige træningstider	Ikast	Kl.17.00-18.30: Mental træning med øl ved LOF, Finlandsgade 39 Kl. 20.00-21.15: Træning ved CrossGym, Hyldegårdhallen
Ikast	Kl.19.00: Foredrag med Lindy fra DR's program "Rigtige Mænd" på Niebuhr Gears - med efterfølgende rundvisning Kl.20.00-21.30: Træning hos KFUM volleyball. Mixhold for nybegyndere og let øvede, Hyldegårdhallen	Nørre Snede	Kl. 10.00: Krolf ved Bauehøj aktivitetssenter
Tirsdag den 9. juni		Fredag den 12. juni	
Brande	Kl. 9.00: Stavgang ved Senior idræt og motion, start forskellige steder Træn hos Brande Motion i de almindelige træningstider	Brande	Kl. 9.00: Krolf ved Senior idræt og motion (SIM), hallen Træn hos Brande Motion i de almindelige træningstider
Nørre Snede	Kl. 14.30 -17:30: Sundhedstjek på genbrugspladsen	Lørdag den 13. juni	
Onsdag den 10. juni		Brande	Træn hos Brande Motion i de almindelige træningstider
Brande	Kl. 18.30: Petanque ved Senior idræt og motion (SIM), ved hallen Træn hos Brande Motion i de almindelige træningstider	Ikast	Skelhøje. Kl 10-12: Tag din cykel eller løbesko med -Kom og se og prøv den nye teknikbane på Ikast-ruten, Skelhøjevej, Ikast. Der vil være instruktører, der fortæller og vejleder omkring brug af banen samt mulighed for sundhedstjek. Arrangeres af Ikast Atletik og Motion
Ikast	Kl. 16.00-17.00: Yoga for mænd ved LOF, Kristiansgade 10 Kl. 20.00-22.00: Træning hos KFUM volleyball for øvede, Hyldegårdhallen	Søndag den 14. juni	
		Ikast	14-16.30: "Mænd og børn laver mad sammen" ved LOF, Østre skole

Læs mere på www.ikast-brande.dk/sundhedsuge