



Program

Borup IF Julefodboldstævne 2. Juledag for hele familien



Se programmet for julestævnet på Borup IF hjemmeside.

eller se hele programmet [på dette link](#)

HUSK lotterispillet fredag den 28. december kl. 19.00

Vi slutter året af med en bonus præmie på alm. spilleplader



- **Bonustudsens:**

På udvalgte spilaftener udlodder vi på almindelige plader

1000kr kontant /eller 1000kr gavekort som ekstra præmie udover den vundne præmie. Banko ved 35 opråbte numre eller derunder udløses præmien. Hvis ikke banko ved 35 opråbte numre hæves antal opråbte numre til 36 ved næste spil o.s.v. indtil bonustudsens udløses. Hvis præmien ikke er vundet før sidste pladespil udloddes den da, uanset antal opråbte numre.(deles ved flere)

Sidste gang hvor vi udloddede bonustudsens udløstes den i sidste spil, hvor den glade vinder kunne gå hjem med pladegevinsten på 300kr plus 1000kr kontant.

Denne præmie var og er, som det fremgår af spilkalender, sponsoreret.

Udover spil på alm. plader har vi **PULJE** spillet, Låstrup spillet samt Super Jack Pot og Kinesisk lotteri m.m.

- **PULJESPIL:**

1. Vi havde i **for kort tid siden en vinder af puljen**, som kunne gå hjem med **5000kr kontant**. Vi har igen lagt 5000kr i puljen som på fredag udløses ved banko på 51 opråbte numre eller derunder. Udløses puljen ikke da, hæves antal opråbte numre til 52 ved næste spilaften o.s.v. indtil puljen udløses.(deles ved flere)
Hvis ikke pulje udløses på dagen **er gevinsten 500kr**.(deles ved flere)
2. 1 ark med 6 plader koster 30kr. Kan deles ½ ark 20kr

- **Super Jack Pot:**

1. Vi har ændret/hævet præmie på Super Jack Pot, således at vi har 3 præmier a' 50kr på "store numre" og hævet gevinsten på spillepladen så du fremover vinder 100kr pr. afkrydsede nummer. f.eks. 10 afkrydsede nr. = 1000kr. (deles ved flere):
2. 1 ark med alle 90 numre koster 25kr.



Måleraflæsning

Vandværket aflæser vandmålerne hos forbrugerne **tirsdag den 1. januar 2019**.

Aflæsnings tallene skal bruges til opgørelse/ årsafregning af forbruget for 2018, samt fastsættelse af aconto forbrug for 2019.

I skal, som forbrugere ikke foretage jer noget, aflæsningen sker elektronisk ved forbi kørsel.

Læs mere om Låstrup – Nr. Rind vandværk på dette link <http://laastrupnrrindvand.dk/>

Med venlig hilsen

Låstrup-Nr. Rind Vandværk



Skulle du undre dig over en bil i din indkørsel - lignende den på ovenstående foto – ja, så er der stor sandsynlighed for, at der er måleraflæsning.

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