

Kom og vær med

Mindfulness og Yoga

på Kulturcenter Værestedet i Låstrup

Vi har alle behov for både ro men bestemt også bevægelse.

Begge dele har du mulighed for, hvis du deltager på, et af følgende kurser.....

Mindfulness og Yoga - fredage

start fredag den 28. august kl. 09.15 – 10.45

10 gange som koster 650 kr.

Mindfulness og Yoga – tirsdage

start tirsdag den 1. september kl. 17.15 til 18.45.

10 gange som koster 650 kr.

Stole / skåne yoga for ældre som har problemer med bevæge apparatet på den ene eller anden måde. Øvelserne kan laves siddende hvis ikke det er muligt at stå.

start fredag den 28. august kl. 11.15 – 12.15

10 gange som koster 500 kr.

Mindfulness og yoga giver ro i en travl hverdag. Man bliver guidet og lærer øvelser så det bliver nemmere at få tankerne lidt på afstand, hvis de fylder for meget.

Yoga gør dig stærk, smidig, en god balance, men samtidig en dejlig ro. Når man giver sig selv tid og ro til at være i øvelsen og mærke sig selv og sin krop, så ved man hvad yoga handler om :-)

Tag din mor, søster, mand, bror el veninde med og kom og få ro i både krop og sind.

Allerede nu er det mulig at tilmelde sig, da jeg holder ferie i uge 33 og 34

på Tlf. 2984 7323

el mail tovefrederiksen@yahoo.dk

Forsat god sommer til jer alle fra Sundstrup Zoneterap

Tove Frederiksen

Du kan se hele opslaget på dette link: <http://www.borupif.dk/aktiviteter/det-sker-i-lastrup.aspx>



Efterårs udflugt fra Kulturcenter Værestedet

Tirsdag den 8. september

udflugt til Bindeballe Købmandsgård og Frederikshåb Møllepark.

FØLG MED – der vil komme opslag senere.



TV Midt Vest optager "Mit kæreste øje"

på Kulturcenter Værestedet mandag den 31. august fra kl. 13 - 17



Vil du overvære optagelsen og har du ting derhjemme, som du gerne vil have vurderet, så tag dem med.

I skal sætte ca. 4 timer af til optagelserne, da I er publikum i baggrunden. Der er gratis adgang og mulighed for at købe kaffe og kage.

Vigtigt: Du skal være indstillet på at komme i tv, og du skal medbringe en ting for at kunne deltage.

Tilmelding:

Kulturcenter Værestedet: Ingrid Bøgevig tlf. 86694510 el. mobil 6133 4511

Mail: kulturc.laastруп@fibermail.dk

Du kan se hele opslaget på dette link: <http://www.borupif.dk/aktiviteter/det-sker-i-laastруп.aspx>

Åbent hus på

Låstrup - Nr. Rind Vandværk

Lørdag den 29. august på Nørremarkvej 12a .. Kl. 10⁰⁰ - 12⁰⁰

Låstrup - Nr. Rind Vandværk holder åbent hus, så forbrugerne andre interesseret kan få lejlighed til at hilse på den nye Vandværkspasser Henning Kristensen og tage afsked med den afgangende Bent Lyngsø.

Der bliver også lejlighed til at besigtige Vandværket i drift. Vandværket byder på kaffe/the og rundstykker (stående)

Læs mere her www.laastрупnrrindvand.dk



Du kan se hele opslaget på dette link: <http://www.borupif.dk/aktiviteter/det-sker-i-laastруп.aspx>



Serie 6 fodbold til efteråret

Efter en forårs sæson hvor der i flere runder var mange skader og alligevel for mange spillere til kun 2 hold, har klubben glædeligt valgt at tilmelde et serie 6 hold fra efterårs sæsonen.

Og det kan tegne til at blive et rigtigt godt hold. Kean Elkjær og Mads Bøgh har givet tilsagn til at stå for holdet. Holdets pulje er helt lokale hold hvor man kan cykle rundt [se linket her](#).

Efterårs sæsonens første kamp spilles på **Borup stadion mod Skals FF søndag den 16. august kl. 11.00**



Serie 4.1 puljen hvor vi deltager med vort 1. hold ryger man ind i Skals 2. hold, men ellers hold mod nord fra med hold som Klejtrup og Fjelsø. Vurderingen er en ganske stærk serie 4 pulje. [Se linket](#).

Efterårs sæsonens første kamp spilles på **Borup stadion mod Valsgaard søndag den 9. august kl. 13.00**

Serie 4.2 hvor vi er oprykker, er kommet i en pulje med Tjele og Foulum, som nærmeste lokale hold. Men ellers fra Kjellerup/Ans kanten. Og her er det svært at vurdere holdene. Men formodningen er også en halvstærkt pulje. Blandt holdene er Nørskovlund, hvor det rygtes, at det er den tidligere superligaspiller Henrik "Tømmer" Pedersen der har nydannet holdet, der flourerer. [Se linket](#).

Efterårs sæsonens første kamp spilles på **Borup stadion mod Nørskovlund fredag den 7. august kl. 18.30**