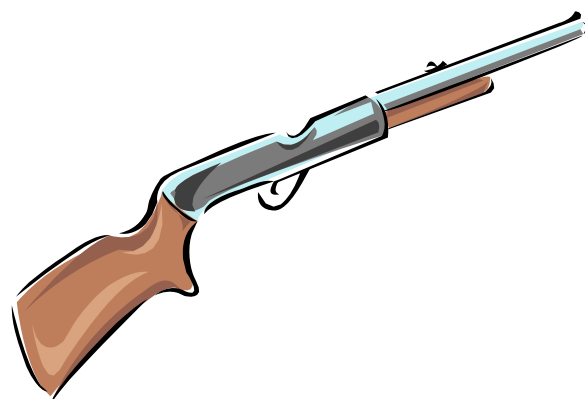
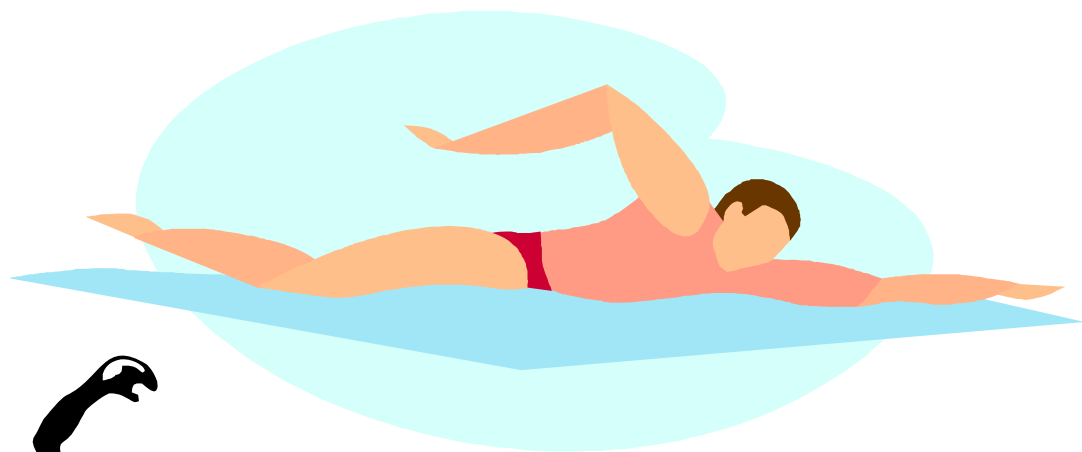
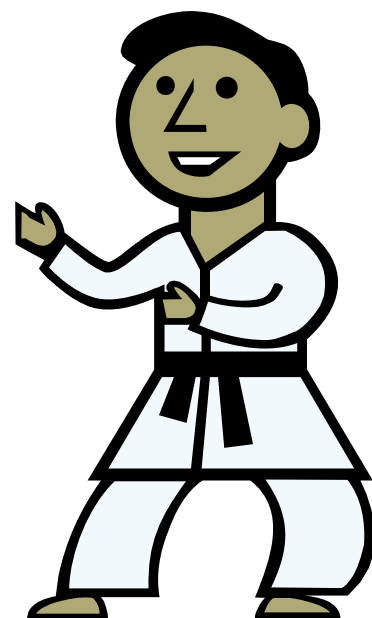
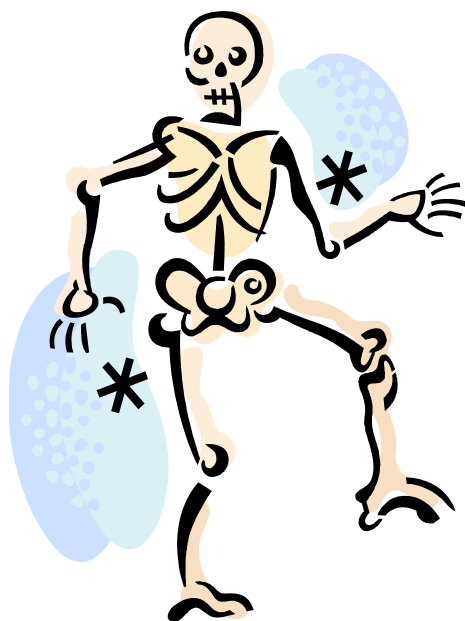


Höstlovsaktiviteter

2009



Kwan Chang Taekwondo

Prova på verksamhet i lilla hallen på G-hill
Tisdag och torsdag 18-19.30

Medtag träningskläder, aktiviteten sker barfota!

Hörby Karateklubb

Prova på verksamhet i idrottshallen på Älvdalsskolan

Tisdag och torsdag kl. 18-19 för barn 7-13 år. Från 13 år och uppåt 18-19.30.

Medtag träningskläder, aktiviteten sker barfota!



Prova på Aikido i Hörby Budoklubb

9-16 år

Måndag 19.00-20.00 Onsdag 20.00-21.00

Många utövare av aikido brukar ibland skämtsamt kalla aikido för ”origami människor” och ibland ser det förvisso ut just så när glada aikidokas viker varandra under träning. Skrattet ligger nära till hands i träningslokalen och för en utomstående kan det hela uppfattas som en slags koreograferad dans där man skiftar vem som skall föra. Aikido är en kampsport utan vare sig kamp eller sport. Träningen sker för träningens skull. Det finns ingen tävling och ingen kamp. Vi tränar för att göra en teknik lite bättre varje gång, ett steg lite säkrare och ett fall lite rundare. Vissa finner annat i detta andra trivs med den fysiska aktiviteten. Aikido är något som tar många år att lära sig och massor av arbete för att bli riktigt bra. Vi tränar tillsammans ung som gammal utan att göra annan åtskillnad än anpassningar till rörlighet och förmåga. Genom att träna med olika människor och under olika förutsättningar får vi en variation som lämnar sinnet rörligt.

Instruktör: Magnus Bäcklund

Prova på under lovet

Barn/Ungdom 9-16 år

Måndag 18.00-19.00 Onsdag 18.00-19.00



CHECKMATE

med
ihop



Brazilian Jiu-jitsu

Bra BJJ är en effektiv och funktionell brasiliansk vidareutveckling av den traditionella japanska jiu-jitsun. Ett oerhört tekniskt markkampssystem där man använder sig av gi (dräkt) under träning och tävling. Idag växer BJJ oerhört snabbt som sport runt om i världen. Träningen är mycket varierande och rolig. BJJ är en av de få kampsporter som det verkligen stämmer med påståendet att tekniken vinner över storlek och styrka.

Kläder: Joggingbyxor och t-shirt inga skor behövs för att vi tränar barfotat.

Lokal: Älvdalsskolan Hörby

Instruktör: Victoria Larsson som är dubbel europamästarinna.

Hörby Tennisklubb

Prova på verksamhet

Torsdagen den 29 oktober klockan 17-18 i Hörbyhallen

Medtag gymnastikkläder!

Hörby Sportskytteklubb

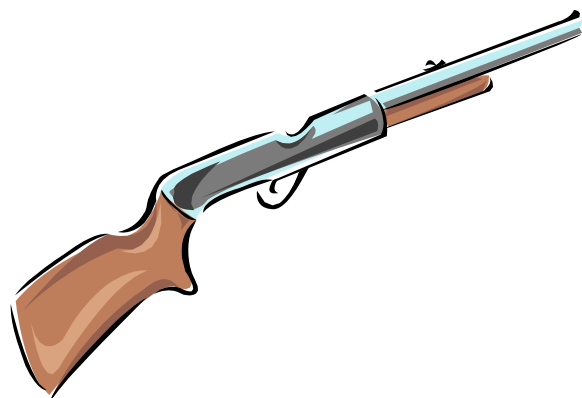
Prova på skytte med luftgevär i Hallen vid Shellmacken.
Fredag 30/10 kl 17.00-19.30.

Gevär, tavlor och skott har klubben.

Kostnad per start 10 kronor.

Kontakt dagtid, John H. 0415-801 20

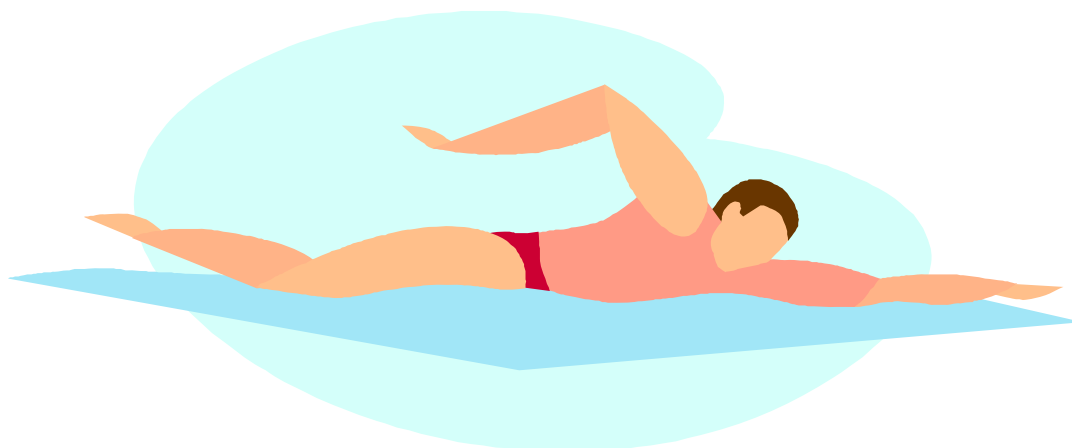
Kvällstid Anders H. 0760-18 28 25



Lovbad på Georgshillbadet!

Onsdagen den 28/10 klockan 12-15

Kostnad 25 kronor/deltagare



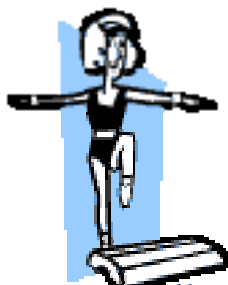
Friskis och Svettis

Föreningen erbjuder gratis träning på passen enligt nedan i mån av plats.

Läs mer om de olika intensiteterna på föreningens hemsida: www.friskissvettis.se

Jympa HT V36-50 Hörby Sportcenter						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Öppet 14-21	08-21	14-21	08-21	12-18	09-17	10-20.30
16:45-17:45 Vänta barn	10:00-11:00 Senior	18:15-19:15 Bas	07:30-08:30 Yoga	16:30-17:30 Core	10:30-11:30 Varierat	10:00-11:00 Familjejympa
Li Jympahall Sandra/Lollo/ Therese	St Jympahall Kristina L/ Lotta M/ Maria K	St Jympahall Sara	Li Jympahall Petra	Li Jympahall Agnetha/ Detlef	St Jympahall Varierar	St Jympahall Jenny
17:45-18:45 Step 2 <i>Bokas</i>	18:15-19:15 Medel		12:15-13:00 Medel			10:00-10:45 Core*
Li Jympahall Sandra	St Jympahall Maria C		St Jympahall Agnetha			Li Jympahall Sofia
	18:15-19:15 Yoga	19:30-20:30 Medel	16:30-17:30 Junior			16:00-17:00 Ki-balans
	Li Jympahall Petra	St Jympahall Emelie	St Jympahall Jenny			Li Jympahall Maria K
19:00-20:00 Medel	19:30-20:30 Bas		18:30-19:30 Bas			18:00-19:00 Start
St Jympahall Lollo	St Jympahall Lars-Ola		St Jympahall Kristina E			St Jympahall Kristina L
19:00-20:30 Ki-box <i>Bokas</i>	19:30-20:30 Aerobic 1		19:00-20:00 Step 1 <i>Bokas</i>			19.15-20:15 Intensiv
Li Jympahall Kerstin	Li Jympahall Martina		Li Jympahall Sandra/ Martina/ AnnSofie			St Jympahall Sofia

Välkomna till Friskis och Svettis!



Välkomna till



A-kids

Fredagen den 30 Okt 18:00-19:30

Det blir spännande bibelberättelser, musik, roliga tävlingar och tokigheter!

Alla barn välkomna ca 6-10 år

Plats: Sionkyrkan Hörby , Västergatan 2

Gratis!

Vid frågor kontakta Benny Edvinsson 070-3764092

Biblioteket

Serietecknarkurs

*Gillar du att teckna serier?

*Är du 13 år eller äldre?

*Kom då till biblioteket torsdagen den 29/10 klockan 13-16 och var med på Stina Hjelms serietecknarkurs!

OBS! Begränsade platser. Föranmälan krävs! Ring 184 50 eller säg till i lånedisken.

Välkommen!

Hörby museum

Kom och skapa din egen rörliga, hängande mobil av saker, som du annars kastar. Du gör häftiga kompositioner av detta, som nu får en andra chans! Allt finns här. Kom under Museets öppettid tisdag – fredag kl 13-16, lördag och söndag kl 13-16.

Kostnadsfritt!



Halloweenläger

Dagläger på Klockaregården, Hörby

Vi kommer att hålla på med massor av saker på temat
Halloween:

Laga mat, pyssla, leka, berätta
spökhistorier, halloweenfest mm.



Pris: 325 kr max 15 deltagare / läger

Ålder: 7 år och uppåt

Anmälan: Skåne läns 4H 0415 - 145 50

Läger 1 Månd 26/10 Kl. 09.00 - 17.00 &
Tisd 27/10 Kl. 09.00 - 19.00

Läger 2 Onsd 28/10 Kl. 09.00 - 17.00 &
Torsd 29/10 Kl. 09.00 - 19.00



Huvud Hjärta Hand Hälsa

Aktivitetshusets höstlov

Skolår 4-6

Måndag

Aktivitetshuset öppet kl 13.00-16.00, på kvällen åker vi till Laserdome i Malmö.

Föranmälan krävs, du anmäler dig genom att betala till personalen på Aktivitetshuset. Mer info fås vid anmälan.

Pris: 100:- (medlemmar), övriga 150:-

Tisdag

Aktivitetshuset öppet kl 14.00-17.30

Vi kommer att baka och fika.

Onsdag

Aktivitetshuset öppet kl 13.00-19.00

Blandade aktiviteter



Skolår 7-Gymn.



Tisdag

Aktivitetshuset öppet kl 18.00-21.00



Torsdag-fredag

Torsdag till fredag åker vi iväg på läger.

Tillbringa ett dygn av skräck tillsammans med oss. Fira Halloween på en gård med ett dunkelt förflutet som får nackhären att resa sig av skräck.

Föranmälan krävs, du anmäler dig genom att betala till personalen på Aktivitetshuset. Mer info fås vid anmälan.

Pris: 150:-

Tack till alla som har ställt upp med aktiviteter under höstlovet 2009

*Kwan Chang Taekwondo
Hörby Karateklubb
Hörby Budoklubb
Hörby Tennisklubb
Hörby Sportskytteklubb
Friskis & Sveltis
Sionkyrkan i Hörby
4 H i Hörby
Aktivitetshuset
Fritidskontoret Hörby kommun*

Ha ett riktigt roligt lov!

