



# IFA

**IDRÆT FOR ALLE**

**KOLDING & VAMDRUP**

**For dig der har tid i dagstimerne.**

**Professionelle Instruktører.  
Sæson 6. Januar - 20. Juni 2025**



# Holdoversigt

## Mandag

Aerobic / Vibse	Parkhallen	09.00 - 10.15
Badminton	Parkhallen	09.00 - 10.00
Bodybike / Vibse	Parkhallen	10.30 - 11.30
Mandehørm / Bo	Parkhallen	12.00 - 13.00
Rygtræning / Bo	Parkhallen	10.45 - 11.45
Stavgang / gåtur	Parkhallen	10.00 - 11.30
Stram op / Vibse	Parkhallen	12.00 - 13.00
Vandgymnastik/Bo	Slotssøbadet	14.00 - 15.00

## Torsdag

Gymnastik / Vibse	Pulzion	09.00 - 10.00
Pilates / Birgitte	Parkhallen	09.00 - 10.00
Rygtræning / Bo	Parkhallen	09.30 - 10.30
Stavgang	Parkhallen	10.00 - 11.30
Lets´Dance / Vibse	Parkhallen	11.00 - 12.00
Vandgymnastik / Bo	Brændkjær	11.00 - 12.00
Gym Stick / Bo	Parkhallen	12.15 - 13.00
Vandgymnastik / Bo	Slotssøbadet	14.00 - 15.00
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	11.00 - 12.00
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	12.15 - 13.15
Knæ/hofte træning Birgitte	Parkhallen	10.15 - 11.15

## Tirsdag

Bodybike / Bo	Parkhallen	09.30 - 10.30
Gymnastik / Vibse	Parkhallen	09.00 - 10.00
Interval / Vibse	Parkhallen	11.00 - 12.00
Pilates / Birgitte	Parkhallen	09.00 - 10.00
Pilates / Birgitte	Parkhallen	10.15 - 11.15
Rygtræning / Nabiha	Pulzion	10.00 - 11.00
Let´s Dance / Nabiha	Pulzion	13.00 - 14.00
Vandgymnastik / Bo	Brændkjær	11.00 - 12.00
Vandgymnastik / Bo	Brændkjær	13.00 - 14.00
Yoga / Nabiha	Pulzion	08.30 - 09.30

**Kroff\* spilles i perioden  
2. april – 8. oktober 2025**

## Onsdag

Kroff*/Jens	Pulzion	09.30 - 11.00
Funktionel/ Balance- Træning Anne Marie	Parkhallen	10.30 - 11.30
Vandgymnastik Mix hold / Bo	Brændkjær	09.00 - 10.00
Vandgymnastik v/ Bo	Slotssøbadet	14.00 - 15.00
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	12.00 - 13.00

## Træningssteder i Kolding

Brændkjærskolen

Parkhallen

Pulzion

Slotssøbadet

# ARENA SYD VAMDRUP

<b>Mandag</b>	
Styrke - Ryg / Bo	09.00 - 10.00
<b>Onsdag</b>	
Motionsgymnastik / Vibse	09.00 - 10.00
Let's Dance / Vibse	10.15 - 11.15
Vandgymnastik / Bo	11.00 - 12.00
<b>Fredag</b>	
Vandgymnastik / Bo	10.00 - 11.00

**Medlemskab incl. 1 hold kr. 725,- pr. halvår  
Ekstra aktivitet pris kr. 50,- pr. hold halvår.**

## KONTAKT OS

Kontortid Parkhallen:  
Onsdage og torsdage kl. 12.00 - 14.00

Vi er også klar til at hjælpe dig  
Alle hverdage mellem  
Kl. 09.00 - 15.00 På Tlf. 5150 1488  
Hvis vi har travlt - indtal besked - så kontakter vi dig!

Du kan også sende en mail:  
lfa@ifakolding.dk



**f** Følg os på Facebook: Idræt for alle Kolding



# Dine Instruktører og hold i IFA

## Idræt i dagtimerne

**Vibeke Dalby**



- aerobic
- badminton
- body-bike
- gymnastik
- Gymstick
- intervaltræning
- knæ/hoftetræning
- krolf
- let's dance
- mandehørm
- pilates

**Bo HegeLund**



- stavgang/gåture
- funktionel / balancetræning
- stram op
- styrke rygtræning
- vandgymnastik
- yoga