

Aktivitetsschema v. 10-11

Vecka 10

Onsdag 9/3	Gyminfo 12:15-12:45 Nordic Wellness	
Torsdag 10/3	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb
Lördag 12/3	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia	Kulturhistoria 10:00-13:00 Vidablick Vandring Backamoskogarna
Söndag 13/3	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan

Vecka 11

Måndag 14/3	Pingis 11:30-13:00 Vidablick Pingis	
Tisdag 15/3	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune	
Onsdag 16/3	Landa med hästen 11:30-13:00 Bankeryds Ridklubb	
Torsdag 17/3	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb
Fredag 18/3	Yoga Yin 08:30-09:30 Macayo Yoga Maria	
Lördag 19/3	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia	Pilgrimsvandring 10:00-14:00 Svenska kyrkan (Järstorp-Bankeryds kyrka)
	SPYFYS Utomhusträning 08:30-14:00 LCM Massage & Friskvård	
Söndag 20/3	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan

Aktivitetsschema v. 12-13

Vecka 12

Måndag 21/3	Pingis 11:30-13:00 Vidablick Pingis	
Tisdag 22/3	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune	
Onsdag 23/3	Gyminfo 12:15-12:45 Nordic Wellness	
Torsdag 24/3	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb
Fredag 25/3	Yoga Hatha 12:00-13:00 Macayo Yoga Maria	
Lördag 26/3	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia	
Söndag 27/3	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan

Vecka 13

Tisdag 29/3	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune		
Onsdag 30/3	Landa med hästen 11:30-13:00 Bankeryds Ridklubb	Pilgrimsvandring 18:00-20:00 Svenska kyrkan (Fiskebäcks kapell)	
Torsdag 31/3	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb	Vegetarisk matlagning 17:30 Svenska kyrkan
Fredag 1/4	Yoga Yin 12:00-13:00 Macayo Yoga Maria		
Lördag 2/4	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia		
Söndag 3/4	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan	

Aktivitetsschema v. 14-15

Vecka 14

Måndag 4/4	SPYFYS Utomhusträning 16:30-17:30 LCM Massage & Friskvård		
Tisdag 5/4	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune		
Onsdag 6/4	Gyminfo 12:15-12:45 Nordic Wellness		
Torsdag 7/4	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Hög höjd 11:30-14:00 Vidablick Utmaning	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb
Fredag 8/4	Yoga Hatha 12:00-13:00 Macayo Yoga Maria		
Lördag 9/4	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia		
Söndag 10/4	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan	

Vecka 15

Måndag 11/4	Pingis 11:30-13:00 Vidablick Pingis		
Tisdag 12/4	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune		
Onsdag 13/4	Landa med hästen 11:30-13:00 Bankeryds Ridklubb		
Torsdag 14/4	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb	
Fredag 15/4	Yoga Hatha/Yin 12:00-13:00 Macayo Yoga Maria		
Lördag 16/4	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia		
Söndag 17/4	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan	

Aktivitetsschema v. 16-17

Vecka 16

Måndag Annandag Påsk 18/4	Pilgrimsvandring 10:00-15:30 Svenska kyrkan (Vattenledningsparken)		
Tisdag 19/4	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune		
Onsdag 20/4	Gyminfo 12:15-12:45 Nordic Wellness		
Torsdag 21/4	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Hög höjd 11:30-14:00 Vidablick Utmaning	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb
Fredag 22/4	Yoga Yin 12:00-13:00 Macayo Yoga Maria		
Lördag 23/4	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia	Fågelliv 10:00-13:00 Vidablick Vandring Backamoskogarna	
Söndag 24/4	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan	

Vecka 17

Måndag 25/4	SPYFYS Utomhusträning 16:30-17:30 LCM Massage & Friskvård	
Tisdag 26/4	Walk & talk 16:30 Alset Coaching Eva Grune	
Onsdag 27/4	Landa med hästen 11:30-13:00 Bankeryds Ridklubb	
Torsdag 28/4	Medicinsk yoga 14:00-15:15 Cawata Yoga Cecilia	Tennis 18:00-19:00 Bankeryds Tennisklubb
Fredag 29/4	Yoga Hatha 12:00-13:00 Macayo Yoga Maria	Paddling 06:30-07:30 Vidablick Paddling
Lördag 30/4	Kundalini yoga 10:00-11:30 Cawata Yoga Cecilia	SPYFYS Utomhusträning 08:30-14:00 LCM Massage & Friskvård
Söndag 1/5	Meditation 19:00-19:30 Svenska kyrkan (Trånghalla kyrka)	Stationsträning 18:15-19:15 Mickan

Anmälan aktiviteter

Bankeryds Ridklubb Anmälan till: Petronella Grune 072-7176500 senast måndag samma vecka.	300kr /tillfälle (inklusive lunch, max 6st per tillfälle) Ta chansen och landa både mentalt och fysiskt tillsammans med hästen i ett kravlöst sammanhang. Vi kommer att umgås med hästarna från marken samt gå en skogspromenad. Inga förkunskaper krävs då det inte innebär ridning. Vi avslutar med en näringsrik sopplunch från Kallpressen.
Bankeryds Tennisklubb Anmälan: magnus@bankerydstk.se senast måndag samma vecka	120kr /tillfälle Tennisträning under ledning av Anders Persson max 6 personer min 3 personer, bindande anmälan senast måndagen i samma vecka till magnus@bankerydstk.se (skor med ljus, slät sula, tennisrack finns att låna) inga förkunskaper krävs men även du som kan spela är välkommen. 120kr betalas via Swish vid träningstillfället.
Vidablick Vandring Backamo-skogarna Anmälan: Ingen anmälan krävs	Gratis Samling Vidablick utanför sporthallen. Häng med friluftsgruppen med vandring i de vackra Backamoskogarna. Tema Kulturhistoria Tema: Fågelliv
Vidablick Pingis Anmälan: Drop-in	45kr /tillfälle Plats: Vidablick Sporthall. Kom och prova att spela pingis hos oss, instruktör finns på plats. All betald avgift går till utbildning av ungdomsledare för Vidablicks lägerverksamhet.

Anmälan aktiviteter

Vidablick Utmaning Hög Höjd	105kr /tillfälle (Swish på plats) Samling Vidablick fotbollsplan.
Anmälan: Drop-in.	Tag chansen att testa några av våra höghöjdsbanor, instruktör finns på plats. Kaffe & kaka finns att köpa för 20kr. All betald avgift går till utbildning av ungdomsledare för Vidablicks lägerverksamhet.
Vidablick Paddling	95kr /tillfälle (Swish på plats) Samling Vidablick fotbollsplan.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.	Starta dagen med härlig paddling. Ta med egen frukost om du vill. Instruktör finns på plats och följer även med ut. All betald avgift går till utbildning av ungdomsledare för Vidablicks lägerverksamhet.
Walk & talk Alset coaching Eva Grune	Gratis Samling spårcentralen Vidablick KFUM.
Anmälan: Ingen anmälan krävs	Vi promenerar tillsammans och delar/utbyter erfarenheter. Kontakt: 0708-920100.
Nordic Wellness Gyminfo	Gratis (max antal 6 personer)
Anmälan: senast 24 timmar innan hanne.malmqvist@nord icwellness.se	Gyminfo: Vi går igenom ett grundstyrkeschema med allmänna rekommendationer som passar nybörjaren. Vi visar hur man får igång och hur man kan använda konditionsmaskinerna. Vi visar inställningar och teknik i de maskiner/övningarna som finns med i grundstyrkeschemat. Vi pratar allmänna rekommendationer gällande styrketräning. Tar ca 30-45 minuter.
Nordic Wellness Prova På 1 månad	Gratis
Anmälan: Bokas på plats	Alla BBN medlemmar har en månads gratis provapå period på Nordic Wellness. Registrering sker på plats i bemannad reception. Visa upp bevis (tex lönespec) att du är anställd på ett av BBNs medlemsföretag. Aktuell medlemsförteckning finns på www.bankerydbusinessnetwork.se Motsvarande gäller för att få 20% rabatt vid bokning av årskort.

Anmälan aktiviteter

Macayo Yoga

Anmälan till:
maria@macayo.se

170kr /pass

Hatha yoga: En fysisk yogaform där man både jobbar med meditation, andning, fysiska rörelser och avslappning. Efter ett Hathayoga pass känner man sig ofta mer avslappnad, påfylld med energi och trött i musklerna. Passar dig som vill träna rörlighet och fysisk träning samtidigt som du får tid för återhämtning och stressreducering.

Yin-yoga: En yogaform där man arbetar mest med återhämtning och rörlighet. Här håller man positionerna under längre tid och på så vis kommer man åt att arbeta med bindväven mer än med musklerna. Efter ett Yinyoga-pass känner man sig ofta avslappnad och rörligare i kroppen. Passar dig som behöver återhämtning och vill komma ner i varv och få rörlighet på köpet.

Cawata Yoga

Anmälan:
0708-550592

155kr /pass

Medicinsk Yoga är kundaliniyoga i en lite mjukare tappning. Yogapositionerna är enkla och kan modifieras för att passa alla. Vilan mellan övningarna är lite längre och det går utmärkt att göra medicinsk yoga sittande på stol. Medicinsk Yoga passar dig som vill göra yoga i ett lite lugnare tempo, och passar också om du till exempel har besvär från knän, höfter, rygg, nacke, axlar. Inga förkunskaper krävs.

Kundaliniyoga är en teknologi, ett enhetligt system som ger energi, självkänedom och hälsa, såväl fysiskt, mentalt som emotionellt. Yogan bidrar till att skapa balans mellan anspänning och avslappning, den passar alla åldrar och fysiska förutsättningar. Centrala delar i kundaliniyogan är medveten andning, ögonfokus, handställningar, positioner eller rörelser och mantran. Kundaliniyoga kan vara något för dig om du känner att du vill stärka dig själv mentalt, den stärker nervsystemet, ökar energin i kroppen och minskar på din stress.

Anmälan aktiviteter

Svenska kyrkan Pilgrimsvandring Lördag 19 mars

Anmälan: senast 16
mars Karin Grännö
0706-936368

Gratis

Järstorps kyrka - Bankeryds kyrka, ca 8 kilometer. Start kl 10 vid Järstorp Kyrka, mål i Bankeryds Kyrka ca kl 14. Medtag matsäck, transport ordnas på egen hand, i annat fall meddela vid anmälan.

Svenska kyrkan Pilgrimsvandring Onsdag 30 mars

Anmälan: senast 28
mars Agneta Fredeväg
0706-936368.

Gratis

Bankeryds Församlingsgård-Fiskebäcks kapell och tillbaka, ca 6 kilometer. Start kl 18 och mål ca kl 21. Medtag matsäck, start och mål på samma plats. Sluttiden är preliminär beroende på väder, hastighet och pauser.

Svenska kyrkan Pilgrimsvandring Måndag 18 april (Annandag Påsk)

Anmälan: senast 11
april Anna Sjödin 0707-
400822.

Gratis

Vattenledningsparken Jönköping, Mariebo ca 10 kilometer. Start kl 10 vid parkeringen vid Vattenledningsparken. Mål ca kl 15:30 vid utgångspunkten. Medtag matsäck, start och mål på samma plats. Sluttiden är preliminär beroende på väder, hastighet och pauser.

Svenska kyrkan Vegetariskt Matlagning

Anmälan: senast 24
Mars till
Susanne.bondesson@sv
enskakyrkan.se

200kr /person (max antal 6st)

Ansvarig Husmor Anna Sjödin. Församlingsgården Bankeryd.
Vi lagar mat tillsammans som mynnar ut i en gemensam måltid.

Svenska kyrkan Meditation

Anmälan: ingen
anmälan krävs.

Gratis

Plats: Trånghalla kyrka. Ansvarig: Tomas Palmgren 0707-402648. Information för "nybörjare" kl 18.30 och meditationen startar 19:00.

Anmälan aktiviteter

LCM Massage & Friskvård

Anmälan: Senast 24h innan. Lilly 0738-058367

130kr /tillfälle SPYFYS (Swish på plats)

Utomhus Cirkelträning mm. Inga förkunskaper krävs. Här kombinerar vi styrka, puls och koordination. Vi vänder traktordäck, arbetar med kroppsvikt och olika redskap för att gå igenom hela kroppen. Absolut träningsglädje i allra högsta grad!

Grönområdet bakom brandstationen. OBS! Parkering förbjudet på gårdsplanen framför brandstationen!

LCM Massage & Friskvård

Anmälan: Bokadirekt.se

Utomhusträning/

Bankeryd Frågor till Lilly 0738-058367

500kr /träningläger SPYFYS (5,5 tim)

Dags att anmäla sig till vårens träningsläger! Längtar ni liksom jag att träna ute, möta våren och samtidigt tillsammans uppleva den fantastiska naturen utanför knuten i Bankeryd? Då ska ni verkligen fånga denna möjlighet att få testa era färdigheter inte bara i ett enskilt pass utan genom flera olika sammanvävda pass under dagen där vi utför bla styrka, rörlighet, koordination, puls, uthållighet med sann träningsglädje. Det här kommer bli en träningsdag utöver det vanliga där vi bla vänder traktordäck, springer i trappor, arbetar med kroppsvikt och vikter samtidigt som vi rör oss runt Bankeryd på cykel till de olika utmaningarna. Vi lunchar tillsammans på en restaurang i Bankeryd där du bekostar din måltid själv. Tveka inte att hänga på, det här kommer ge dig en fantastisk möjlighet att upptäcka vad naturen och du själv har att ge! Jag kommer lotsa er genom dagen så det är bara att hänga på. För inspiration se fb spyfys bankeryd

Mickan

Anmälan (och info): mickan.se

125kr /tillfälle (50 min)

Stationsträning vid Nyarpstugan. Rolig och motiverande träning för alla som vill komma igång och förstå fördelarna med att vara fysisk aktiv. Stationsträning ute för både puls och styrka där man har möjlighet att göra allt i sin takt.