🌿 Yoga Fjordklyngehuset - opstart i uge 38 🌿

Trænger du til et pusterum i hverdagen 🥰

Kom med på et yoga forløb over 9 uger i Fjordklyngehuset i Låstrup.

Sikre dig en plads på det hold, der passer til dig 🫶 Send en sms på 29847323 for tilmelding 🥰

Der vil være masser af god tid på hvert hold 🙏

Vi er født til at bevæge os, igennem hele livet, men også have ro i hovedet. Ved yogar får du begge dele 🫶

Kom som du er:
✨ mand- kvinde
✨ ung-ældre
✨ stiv-smidig
✨ nybegynder - erfaren

✨ **Mandage fra kl 16.30 til kl 18.00**

Et begynder hold / let øvet
Hvor hele yoga sekvensen, foregår i et meget roligt tempo i trygge omgivelser.
Vi arbejder med smidighed, styrke, balance og Åndedræt. Ro til krop og sind Her kan alle der gerne vil i gang, eller bare ønsker et meget rolig forløb deltage 💛

✨ **Tirsdage fra kl 10.45 til kl 12.00**
(OBS tidspunkt er ændret fra foråret)

Et forløb for seniorer, plus dig der kæmper med bevægelser og bevægeapparatet.
Her har vi stolen til hjælp ved behov og bruger ribbenene som hjælpemidler.
Hold dig ikke til bage….Vel mødt 💛

✨ **Tirsdage fra kl 15.00 til 16.30**
Yin yoga er en stille meditativ yogaform, hvor vi bliver i stillingerne, lidt længere ad gangen.
Det giver kroppen ro og tid, til at slippe spændinger i bindevævet og øger smidigheden.
Samtidig falder nervesystemet til ro, med dit dybe og rolige åndedræt.
Yin yoga passer til langt de fleste.
Der gerne vil ha roen 💛

✨ **Onsdage fra kl 17.15 til 18.45**
Yinasa flow yoga - kombineret med yin
Er en skøn kombination af dynamiske øvelser og rolige yin stræk.
Vi bevæger os i takt med åndedrættet.
Opbygger styrke og balance, inden vi sætter tempoet ned med rolige yin stræk og mindfulness 💛

✨ **Onsdage fra kl 19.00 til 20.15**
Yoga kun for mænd 💪
Powerfuld yoga og gode stræk kun for mænd.
Her behøver du ikke kunne nå dine tæer. Måske ikke engang kunne se dem 😀 Her er der nemlig plads til alle 🙌 Her bliver der trænet styrke, bevægelighed og gode stræk. For en krop der skal holde, i mange år og som siger dig tak efter yoga træningen og hyggen 💛

✨ Kom præcis som du er i Fjordklyngehuset med dit eget lille underlag, vandflaske og tæppe 🙏

✨ prisen for hele efterårets yoga forløb er 1.200 kr som betales på mobil pay 36659 til Sundstrup Zoneterapi.
eller kontant første yoga gang 🙏
Jeg glæder mig allerede til at byde dig velkommen 😀 ❤️

Er taknemmelig 🙏
For du tog dig tid og glæder mig til vi ses til masser af yoga 🧘🏾‍♀️ 🧘🏻‍♀️ 🧘🏼‍♀️

Ønsker jer alle en dejlig sommer 🌞 🙏

Yoga hilsen fra Tove 💛

Høstgudstjeneste

Låstrup Kirke søndag den 27.09.26 kl. 14.00

Oplev den smukt pyntede kirke med

Høstkransen lavet af lokale kvinder.

Medbring gerne afgrøder klar til salg.

Efter Høstgudstjenesten sælger POP Up Børneklubben, sammen med lokale frivillige.
Hjemmelavet syltetøj, saft og andet
Betal den pris du synes. ☺

Der serveres frugtmuffins og hjemmelavet saft, kaffe og the.
Til den pris du vælger.

Julehjælp fra menighed Ulbjerg, Lynderup, Låstrup

Beløbet fra salget går til Julehjælp til trængte børnefamilier i Ulbjerg, Lynderup og Låstrup Sogne.

Gaver kan gives allerede her, med MobilePay, scanne denne Qr – kode:

Arr.: Menighedsrådet, POP UP Børneklubben og frivillige.

Foredrag

Skals Låstrup Seniorklub

Der inviteres til foredrag i **Torvecafeen**

tirsdag den 15. september 2026, kl. 14.

Kom til en hyggelig eftermiddag, **hvor Niels Ove Studstrup kommer og fortæller om sit liv som pilot.**

Pris inkl. kaffe og kage 50 kr.

Tilmelding senest den 8.9.2026 til

Inger Madsen, tlf.nr. 21680548.

Alle er velkomne.

Med venlig hilsen

Seniorklubben

Kristian Skovborg Andersen bliver ny træner i Borup IF fra sæsonen 2027

Fodboldudvalget i Borup IF er nu klar til at præsentere herre-seniorernes træner i sæsonen 2027. Udvalget har skrevet kontrakt med Kristian Skovborg Andersen som er opvokset i Viborg og har spillet fodbold hele livet. Kristian kommer med en solid kombination af lokal forankring, faglighed og dokumenteret trænererfaring.

En Viborg-dreng med hele livet i fodbolden

Kristians fodboldrejse begyndte i Viborg Søndermarken, hvor han både spillede og tog sine første skridt som ungdomstræner. Som spiller har han været omkring Viborg FF og Randers, og på trænersiden har han opbygget en bred og stærk erfaring.

Han har bl.a. været ungdomstræner i Team Viborg Piger, ungdomstræner i FK-Viborg U15-17. I seniorrækken har han været træner i NUGF-Viborg, hvor klubben på 3 år rykkede fra serie 3 til serie 1 og senest har Kristian været seniortræner i Alhedens IF fra foråret 2025 til august 2026.

Kristian har desuden gennemført UEFA's B-licens træneruddannelse, og den danner fundamentet for hans faglige tilgang til spillet og hans måde at arbejde med spillere på.

Kendskab til Borup IF – og stor respekt for klubben

Kristian har igennem sin fodboldkarriere mødt Borup IF som modstander flere gange – Det har han dels i DBU-turneringen og det har han i Fjends Cup træningsturneringen. Han beskriver klubben sådan:

"Jeg kender Borup IF som en klub med stor opbakning til fodbolden og til de tiltag, der bliver sat i gang. Det har altid været hyggeligt at komme i Borup IF, og klubben ligger et utroligt fint og charmerende sted."

Hans indtryk af Borup IF passer perfekt med den kultur, klubben er kendt for: fællesskab, frivillighed og en stærk lokal forankring.

En fodboldfilosofi med glæde, udvikling og offensivt spil

Kristians grundfilosofi er klar: Det skal være sjovt at gå til fodbold. Ikke kun at spille kamp – det skal også være sjovt at komme til træning.

Han ser frem til at lære Borup-spillerne at kende, udfordre dem positivt og udvikle dem både individuelt og som hold. Kristian ønsker, at Borup IF skal spille offensivt, boldbesiddende og konstruktiv fodbold, hvor spillerne tænker spillet i stedet for blot at løbe.

Samtidig understreger han, at første skridt bliver at lære truppen at kende:

"Mit foreløbige indtryk er, at spillerne har et godt niveau og noget rigtig fint at bygge videre på."

Privat – rodfæstet i Viborg og i det lokale liv

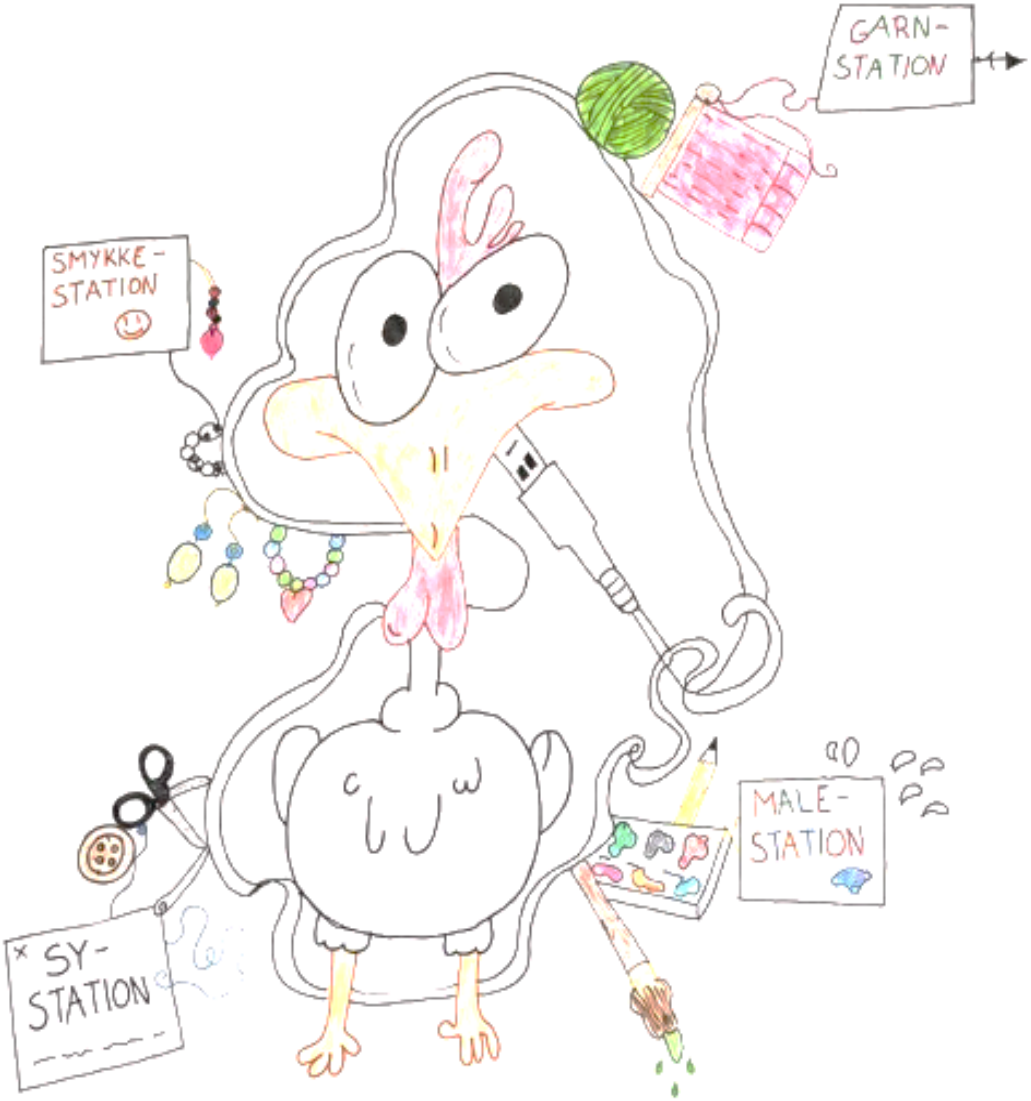
Kristian er 45 år, bor på Spidstoftvej i Viborg sammen med Helle og deres to børn på 7 og 17 år. Han er uddannet lærer og arbejder på Asmildkloster Landbrugsskole, hvor han underviser i engelsk og matematik. Den pædagogiske tilgang fra lærergerningen er noget, han også tager med sig ind på fodboldbanen – i form af tydelig kommunikation, struktur og fokus på udvikling.

Borup IF glæder sig til samarbejdet

Borup IF byder Kristian Skovborg Andersen velkommen i klubben og ser frem til et frugtbart fællesskab med den nye træner.

Fodboldudvalget

KREA-CAFÉ



Kom til gratis Krea-Café for alle
Fjordklynghuset på Låstrupvej 38 i Låstrup.

Alle dage kl 15:30-17:30

Vi har Sy-Station, Smykke-Station,
garn-Station, male-Station.

Onsdag 26.8
Tirsdag 29.9
Mandag 26.10
Torsdag 26.11

Medbring gerne
genbrugs-
materialer

Uge	Dato	Tekst i kalenderen	Signaturbillede
Uge 41	ti 06-10-2026	Livestreaming af Offentligt foredrag fra Aarhus Universitet Kl. 19.00 – 21.00 Fjordklyngehuset, Låstrupvej 38 Med havets kæmper på jagt Peter Teglberg Madsen, professor i sansefysiologi, Institut for Biologi, Aarhus Universitet. *I verdenshavene lever Jordens største dyr. Langt til havs har de indtil for få år siden levet et skjult og hemmeligt liv. Men ny teknologi giver forskerne enestående muligheder for at studere hvalerne mens de jager i havets dybder.*	Hent signaturbillede
Uge 43	ti 20-10-2026	Livestreaming af Offentligt foredrag fra Aarhus Universitet Kl. 19.00 – 21.00 Fjordklyngehuset, Låstrupvej 38 Kvantecomputeren Klaus Mølmer professor i kvantefysik, Niels Bohr Institutet, Københavns Universitet. *Få en intro til kvantefysikkens verden, og hør om den nye "kvanterevolution" som udvikler teknologier der bygger på de mest paradoksale kvantefænomener. Hør om hvordan kvantecomputere virker og hvad de kan bruges til.*	Hent signaturbillede
Uge 45	ti 03-11-2026	Livestreaming af Offentligt foredrag fra Aarhus Universitet Kl. 19.00 – 21.00 Fjordklyngehuset, Låstrupvej 38 Kaffe Aske Skovmand Bosselmann lektor i landbrugsværdikæder, Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet. Anders Sanchez Barfod lektor emeritus i botanik Anders Sanchez Barfod, Institut for Biologi, Aarhus Universitet. Kjeld Hermansen læge og lektor emeritus i diabetes og ernæring, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus U *Hør tre forskere fortælle om kaffe – om kaffeplantens biologi, dens dyrkning og bearbejdning til den kaffe vi drikker, om bæredygtig kaffe, om den betydning klimaændringerne vil få for fremtidens kaffe og om sundhedsaspekterne ved at drikke kaffe.*	Hent signaturbillede
Uge 47	ti 17-11-2026	Livestreaming af Offentligt foredrag fra Aarhus Universitet Kl. 19.00 – 21.00 Fjordklyngehuset, Låstrupvej 38 Tang Annette Bruhn seniorforsker i marin økologi, Institut for Ecoscience, Aarhus Universitet. *Under havets overflade danner tang spektakulære undersøiske skove som er vigtige for livet i havet og klimaet på kloden. Ny forskning viser at tang også kan bidrage til at løse fremtidens udfordringer inden for sundhed, fødevarer, klima og miljø.*	Hent signaturbillede

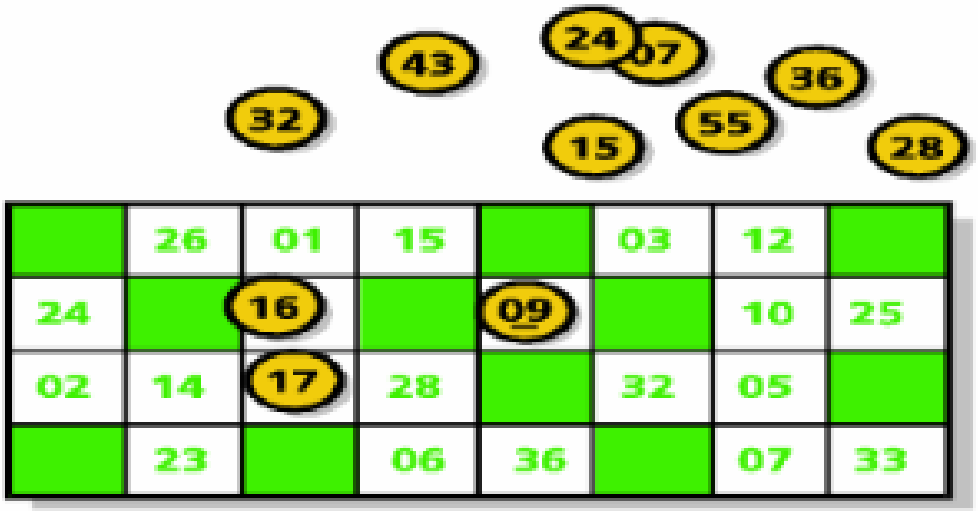
Lotterispil

Låstrup Forsamlingshus.

Hver fredag kl.19.00

Kalender for 3. kvartal 2026

03.07.2026	SOMMERSPIL
10.07.2026	GRATIS KAFFE
17.07.2026	
24.07.2026	2 x udtrækning på kontrolkupon
31.07.2026	
07.08.2026	
14.08.2026	
21.08.2026	2 x udtrækning på kontrolkupon
28.08.2026	
04.09.2026	
11.09.2026	2 x udtrækning på kontrolkupon
18.09.2026	
25.09.2026	GRATIS KAFFE



Velkommen til Låstrup Forsamlingshus

Hold din fest i hyggelige rammer

Låstrup forsamlingshuset er et attraktivt sted kun 15 km fra Viborg.
Der er en lille og stor sal med gode muligheder for arrangement til enhver lejlighed.
Det kan rumme henholdsvis 30 og 125 personer

Der er et stort og velfungerende køkken med opvaskemaskine og andre hjælpemidler.

Huset er indrettet med handicapvenlig indgang til p-pladsen.

Vi glæder os til at se jer i Låstrup Forsamlingshus
- På gensyn til en god fest

Følg os på facebook
Med venlig hilsen, Bestyrelsen

Udlejning
Tonny Svendsen - 22101677
Mail: tonny12viborg@gmail.com

Priser for udlejning

	Medlem	Andre
Store sal	500 kr.	1000 kr.
Lille sal	250 kr.	600 kr.
Udlej. til ungdomsfester – depositum (unge under 21 år)	4000 kr.	4000 kr.
Porcelæn middag incl. Kaffe (pr. kuvert)	8 kr.	8 kr.
Porcelæn Kaffe (pr. kuvert)	4 kr.	4 kr.
Elforbrug (pr. kWh)	4 kr.	4 kr.
Evt. knust eller bortkommet porcelæn (pr. stk)	15 kr.	15 kr.

Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Yoga i Fjordklyngehuset v. Sundstrup Zoneterapi – Opstart flere hold	Uge 38
Skals-Låstrup seniorklub foredrag	15. september
Svampetur – Fjordklyngens Naturformidling	26. september
Høstgudstjeneste Låstrup Kirke	27. september
Krea Café Fjordklyngehuset	29. september
Med havets kæmper på jagt – Gratis streamingforedrag Fjordklyngehuset	6. oktober
Kvantecomputeren – Gratis streamingforedrag Fjordklyngehuset	20. oktober
Krea Café Fjordklyngehuset	26. oktober
Haunted House	31. oktober
Kaffe – Hør om kaffeplanten og kaffe – Gratis streamingforedrag Fjordklyngehuset	3. november
Fællessang i Fjordklyngen – Skringstrup	5. november
Tang – Gratis streamingforedrag Fjordklyngehuset	17. november
Krea Café Fjordklyngehuset	26. november
Juletræstænding Enghaven Låstrup	29. november
Fællessang i Fjordklyngen – Skals	1. december
Fællessang i Fjordklyngen – Sundstrup	3. februar
Fællessang i Fjordklyngen Låstrup – Fjordklyngehuset	4. marts

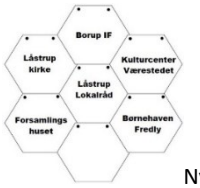
Link til Fjordklyngemagasinet online

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen-01-2020/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_02-2020/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_03-20/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_04-20/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_05-21/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_06-21/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_07-21/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_08-21/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_09-22/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_10-22/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_11-22/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_12-22_low/
Https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_13_23/
https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_14-23/
fjordklyngen_15-23
Fjordklyngen 16-23
Fjordklyngen 17-24
fjordklyngen_18-24
fjordklyngen_19-24
fjordklyngen_20-24
Fjordklyngen 21-25
Fjordklyngen 22-25
Fjordklyngen 23-25
fjordklyngen_24-2025
fjordklyngen_25-2026
fjordklyngen_26-2026_low
fjordklyngen_27-2026_web

Tip om gode eller sjove hjemmesider på nettet.

Låstrup officielle hjemmeside	http://www.borupif.dk/laastrup/
Borup Idrætsforening	http://www.borupif.dk/
Låstrup Forsamlingshus	http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/
Fjordklyngehuset	http://www.fjordklyngehuset.dk/
Låstrup Kirke	http://sogn.dk/laastrup/ og http://www.borupif.dk/laastrup/laastrup-kirke/
Skovbørnehaven Fredly	https://skalsbh-viborg.aula.dk/
Skals Skole	https://skalsskole.aula.dk/
Viborg Kommune referater	https://viborg.dk/demokrati-og-indflydelse/dagsordener-og-referater/?contextId=4198&text=&type=1&term=9930ceb8d1654ccc8a2a7f96cc0800a2&committee=&offset=0&limit=12
Låstrup/Nr.Rind Vandværk	http://laastrupnrrindvand.dk/
Spar i Skals	https://spar.dk/butik/spar-skals
Viborg Kommune side om Låstrup	https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup
Vejrudsigt for Låstrup	https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Låstrup/
Gamle billeder fra Låstrup og omegn	https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/
Skals Idrætscenter og svømmehal	https://skalshallen.dk/
Lyn og torden liveopdatering	http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php
Flystyrt i Låstrup oktober 1944	https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastrup.pdf
Risgården hjemmeside.	https://risgaard.net/
Viborg Kommune – tip til forvaltning	https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Veje-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip
Danmark set fra luften	Klik på dette link for at se hjemmesiden med masser af gamle luftfotos fra hele Danmark.
Lokalhistorisk Arkiv for Møldrup og Omegn	http://www.moeldrup-arkiv.dk/
Hjarbæk Sjægtelaug	www.sjægt.dk
Kirkernes hjemmeside	https://www.ulbjerg-lynderup-laastrup.dk/
Fjordklyngen	www.fjordklyngen.dk
Fjordklyngen Viser Kunst	https://www.facebook.com/Fjordklyngenviserkunst

Nyhedsmail til Borup Idrætsforenings medlemmer og borgere i Låstrup og Nr.Rind



Nyhedsmailen udgives som udgangspunkt ugentligt mandag morgen. Informationer til nyhedsmailen sendes hurtigst muligt til Laastrup@outlook.com Opslag forsøges udgivet 2 uger i træk lige op til arrangementet. Inden da er det muligt at få et arrangement nævnt i rubrikken "Vigtige datoer til kryds i kalenderen". Informationer om arrangementer og initiativer med interesse for borgerne i Nr.Rind og Låstrup og medlemmerne i Borup Idrætsforening kan optages i nyhedsmailen. Herunder også åbent hus-arrangementer, generalforsamlinger, kurser, omtaler mv.