

BZ

yoga

dans

charme

Aarhusianske
YO STUDIOS
slår dørene
op til et nyt
yoga- og
dansenstudie i
Kigkurren

SIDE 6-7



Sølv og bronze til Bryggen ved VM i Fodtennis

Det er ikke hver dag, der bliver vundet metal til Bryggen ved et verdensmesterskab. Men ved VM i Fodtennis i november hentede de kvindelige deltagere fra KFIF meget imponerende og overraskende hele tre af slagsen med hjem. To af sølv og en af bronze blev det til





Tekst: Julius Rechendorff
Foto: Søren Friberg
redaktion@bryggebladet.dk

Det er et meget stolt søsterpar, der for tiden møder til fodtennistræningen på Skolen på Islands Brygge. Camilla

Friberg og Anna A. Friberg er nemlig begge tredobbelte medaljevindere ved det netop overståede VM i Cypern. Sammen vandt de bronze i kvindesingle, mens de i sølvtriumferne i double og triple var flankeret af deres klubkammerater fra Københavns Fod-

tennis- og Idrætsforening, KFIF, Christine K. Andersen og Sofie K. Nygaard.

FLOTTE PRÆSTATIONER PÅ HÅRD FØRSTEDAG

Turneringen havde deltagelse af 23 stærke fodtennisnationer, og et stramt program gjorde, at alle kvindernes indledende kampe blev spillet på førstedagen. Det betød en meget udmattende oplevelse for Friberg og Friberg, der måtte igennem hele 16 kampe, før to finalepladser og en bronzekamp var i hus. Derefter kunne de i tre dage følge turneringen som tilskuere, mens herrene og juniorerne spillede deres indledende kampe.

På finaldagen lagde søstrene ud med beundringsværdigt at besejre Moldova i bronzekampen i single og dermed sikre den første danske VM-medalje i fodtennis nogensinde. Begejstringen var derfor allerede stor før de to finalekampe, hvor de danske kvinder desværre ikke kunne stille meget op imod et suverænt rumænsk hold, der i sikker stil vandt finalerne i både double og triple. Rumænien gjorde i øvrigt rent bord ved at snuppe guldet i samtlige discipliner for både herrer, damer og i mix.

FOLKESPORT I ØSTEUROPA

Så selv om det altså blev til tre flotte medaljer, er der stadig et stykke vej til de allerbedste. Rumænien er nemlig meget svære at hamle op med:

– De træner hver dag, og i måneden op til (VM, red.) har de to-tre træningspas om dagen. Og de siger, at de ikke er lønnet, men jeg kan ikke lige se, hvordan det skal passe. De er i så god form, siger Camilla Friberg, der synes, at rumænernes forhold virker meget professionelle, i en sport der ellers er drevet af amatører. Derfor må hun også konstatere, at de andre lande må nøjes med at kæmpe om andenpladsen. Den er der dog også stor konkurrence om. For fodtennis er faktisk meget udbredt i hele Østeuropa:

– Det er ligesom, vi spiller rundbold herhjemme, man spiller det i skolen og på stranden om sommeren. Det er sådan en folkesport, fortæller Anna A. Friberg, der også påpeger, at dansk fodtennis har få sponsorer og

ikke modtager støtte, og at det derfor kan være svært at stable et konkurrencedygtigt hold på benene. Samtlige danske udøvere og trænere måtte eksempelvis selv betale deres tur til Cypern.

LYS FREMTID FOR FODTENNIS I DANMARK

Det bliver der imidlertid kæmpet for at lave om på, og resultaterne til VM er den foreløbige kulmination på flere års hårdt arbejde for at etablere et levende fodtennismiljø i Danmark. I 2016 rundede Fodtennis Danmark 200 medlemmer, og der er blevet oprettet en fodtennislige med deltagelse af ni hold, heraf tre fra KFIF. Senest har KFIF indgået et samarbejde med DIF og DGI om udvikling af konceptet Gymbold, hvor formålet er på legende vis at styrke børns grundlæggende motoriske færdigheder og et godt grundlag for livslang bevægelse. Faktisk er der allerede tilmeldt knap 100 børn til Gymbold, som også finder sted på Skolen på Islands Brygge.

ALLE ER VELKOMNE

Anna og Camilla håber, at succesen til VM, hvor Danmark i øvrigt modtog fair play-prisen, og herrerne også klarede sig flot, kan være med til at udbrede kendskabet til fodtennis i Danmark. Og selv om den samlede sportspresse ikke stod klar i lufthavnen til at tage imod de nykårede medaljevindere, så kan de godt mærke en øget opmærksomhed og lidt flere henvendelser end normalt fra folk, der gerne vil prøve kræfter med den elegante sport, hvor alle er velkomne:

– Vi træner alle niveauer sammen, og det kan man sagtens uden at ødelægge det for hinanden, for vi tilpasser bare reglerne, så alle kan være med, og så bliver det socialt på en helt anden måde, forklarer Anna A. Friberg, der lægger særlig vægt på fællesskabet ved fodtennis som noget unikt for sporten. Hun suppleres af søsteren, som understreger, at det er nemt at komme i gang:

– Det er fleksibelt og billigt, så hvis man har lyst til at spille lidt, for eksempel hver anden lørdag, så er der mulighed for det, og det kan tilpasses manges hverdag. Dermed en opfordring til

Fodtennis

– Banen er identisk med en volleyballbane med et cirka en meter højt net mellem de to banehalvdele. – Bolden minder meget om en normal fodbold, men er en smule lettere. – Der dystes i single, double og triple i kategorierne herre, dame og mix. – Spillet foregår ved, at holdene skiftevis skyder bolden fra deres halvdel af banen til modstanderens halvdel. Man må bruge alle dele af kroppen på nær hænder og arme. Bolden må maksimalt ramme gulvet én gang, og hver spiller må kun røre bolden én gang. Man vinder et point, hvis modstanderen laver fejl og ikke får sendt bolden tilbage. Der spilles bedst af tre sæt til 11.

Fodtennis på Islands Brygge

– Danmarks største fodtennisclub KFIF holder til på Islands Brygge og træner og spiller kampe i fodtennisligen på Skolen på Islands Brygge. – Der er seniortræning mandag, torsdag og fredag, og ALLE uanset alder og niveau er velkomne. – Gymbold for de 2-7-årige børn spilles også på Skolen på Islands Brygge. Det er hver lørdag fra 15.00 til 17.00. Skriv til kfif@fodtennis.dk, eller besøg fodtennis.dk for mere info.

alle bryggeboer uanset alder og aktivitetsniveau som kunne have interesse i at spille fodtennis om at tage kontakt til KFIF for at høre nærmere om mulighederne.

Næste store udfordring for det danske fodtennislandshold er om et lille års tid, hvor der afholdes EM. Mens Anna A. Friberg formentlig må sidde over på grund af en graviditet, forventer Camilla Friberg endnu en gang at deltage og forsøge at udfordre de stærke rumænere. Det går hun ind til med en behersket optimisme.

– Giv os et par år, så tager vi titlen! griner hun uden at virke helt overbevist.

Pigerne på podiet i Cypern.



Camilla Friberg i skarp fodtennisduel med Rumæniens bedste kvindespiller



Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Månen er ikke helt sikker på, om den er fuld eller ej. Men den er tæt nok på til, at dens blålige skær reflekterer i skolegårdens asfalt, der stadig er våd efter en forbigående snebyge tidligere. Et par spotlamper forstyrrer som det eneste udsynet til en ellers helt stjerneklar aftenhimmel, og temperaturen skulle ikke falde mange grader, førend underlaget ville være spejlglat.

– Det bliver spændende at se, hvor mange der kommer, griner Benjamin Buus på 32, der er bagmanden bag 'Naturlig træning', og kigger sig omkring i mørket.

– Vejret har været rimeligt råt i dag med sne og slud, og det er første træning i denne sæson. Så vi ved faktisk ikke, om der dukker nogen op overhovedet, supplerer hans makker, Sander Hartmand på 29.

Det er ikke nogen overdrivelse. Januarvejret har i den grad vist tænder i dag. Og selv om det er stilnet af, i takt med at mørket er faldet på, er det stadig råkoldt og fugtigt. Så det kræver sin mand at troppe op til halvanden times udendørs træning. Eller rettere sin kvinde. Holdet, der træner hver tirsdag aften på Skolen ved Islands Brygge, er nemlig forbeholdt kvinder, der vil finde deres indre bæst-inde frem.

– Der var stor efterspørgsel efter et hold kun for kvinder. Så det valgte jeg at imødekomme, lyder den næsten banale forklaring fra Benjamin Buus, der dog skynder sig at uddybe:

– Som udgangspunkt kan mænd og kvinder det samme. Og jeg mener, at vi kan lære meget ved at træne sammen på tværs af køn. Men for nogle kvinder kan det virke intimiderende at træne sammen med mænd, fordi de har en forestilling om, at de ikke selv er lige så stærke eller kan lige så meget. Sådanne forholdere det sig slet ikke, og der er mange områder, hvor kvinder klarer sig bedre. Men der var flere, der ønskede et opdelt hold. Og hvis det er det, der skal til for at få dem i gang, så gør jeg gerne det.

DET STÆRKE KØN

Drengenes bekymring bliver heldigvis manet til jorden, da klokken passerer 19:30, og et par muntre, kaglene stemmer begynder at give genlyd mellem skolens bygninger, og syv skikkelser træder ud af skyggerne og ind i lyset under halvtaget ved indgangen til skolegården. Kampklædte i træningstights, lette, men varme windbreakers og huer. Nogle kender allerede hinanden fra forrige sæson, mens andre er her for første gang. Men snakken går i et højstemt toneleje, mens kvinderne så småt er begyndt at varme ledene op og trække i deres træningshandsker; de ved, at de skal ned og kravle på den kolde, fugtige jord.

– Vi arbejder meget med forskellige kravlemønstre, forklarer Benjamin Buus og uddyber:

– Det er enormt vigtigt, at vi som mennesker kan finde ud af at komme ned på jorden og op igen. Det er noget af det første, vi lærer som børn. Og det er faktisk meget vigtigt, at vi lader børn falde, og at vi ikke altid hjælper dem op. For på den måde lærer de at tage imod jorden uden at komme til skade og at rejse sig op igen bagefter. Det glemmer de fleste af os desværre i løbet af vores voksenliv, fordi vi vænner os til at sidde på stole og stort set aldrig kommer helt ned på gulvet. Så når ældre mennesker falder, så kan de ikke komme op igen, fordi det er en menneskealder siden, de sidst øvede sig på det.

BARNELEG

Ifølge Benjamin Buus er det problematisk, at noget så grundlæggende naturligt som at rejse sig fra jorden er blevet en svær udfordring for mange mennesker.

– Når vi en sjælden gang imellem rent faktisk kommer ned på gulvet, fordi vi eksempelvis skal lege med vores børn, så får vi ondt i knæene og håndleddene. Og det er en kamp for os at komme op og stå igen. Derfor bruger vi meget tid på jorden til vores træning. Somme tider bruger vi nogle teknikker fra Brasiliansk Jiu Jitsu, men helt grundlæggende imiterer vi bare den måde, børn – helt af sig selv – lærer at rejse sig, når de er faldet.

Kvinderne er allerede nede på alle fire og kravler rundt blandt hinanden på den iskolde asfalt. Men ingen brok herfra, tværtimod. De pludrer og griner højlydt imellem deres forpustede ind- og udåndinger. Flere har da også fået varmen så meget, at overtøjet er kommet af.

– Det sociale komponent er også vigtigt, men det kommer heldigvis helt af sig selv, og nye deltagere bliver lynhurtigt en del af holdet, forklarer Benjamin Buus og tilføjer grinende:

– Man bonder ret hurtigt i en lille gruppe piger, der kravler rundt på alle fire under et halvtag en onsdag aften i januar.

Hvorfor i alverden er i herude i kulden, når der er en lys og opvarmet idrætshal lige derovre?

– Vi bruger vores omgivelser meget i træningen, indskyder Sander Hartmand, der har sin træningsbaggrund i parkour og derfor, om nogen, kender til at træne i byrummet:

Mindre hør og mere rå råstyrke! Naturlig træning handler om at lære at bevæge sig, som de dyr vi er. Så skal den flotte krop nok komme af sig selv

BÆST-

Bryggens bæstinder træner balance og bevægelse.



M O D E



Bryggebæster

✦ Hvis man er mand og godt kunne tænke sig at træne som et bæst, er der også rig mulighed for det. Bryggens første blandede hold træner hver torsdag mellem 17:30 og 18:30 frem til den 2. marts. ✦ Kvindeholdet på Bryggen fortsætter hver onsdag fra 19:30-21. ✦ Hvis det ikke er nok, så er der drop-in weekendBÆST hver søndag kl. 10:00 til 11:30 i Studiestræde 32B. ✦ Fra februar starter der morgenhold op mandage og onsdage kl. 7:00 til 8:00, også i Studiestræde.



~~~~~  
Sander Hartmands baggrund i parkour supplerer Benjamin Buus' abeinspirerede tilgang til naturlig bevægelse.

– Jeg gik lige en runde i skolegården, hvor jeg blandt andet så nogle betonblokke, som vi kan bruge til at træne nogle hop og landinger og nogle balanceøvelser på. Der er også masser af muligheder i legestativet. Det skal vi helt sikkert op og hænge og klatre i.

## BØF ELLER BEVÆGELIG

Bevægelse er et ord, der går igen i snakken, og det er helt bevidst. Formålet med bæst og for så vidt også parkour er nemlig hverken at blive stor eller hakket, men derimod at blive bedre til at bruge sin krop.

– Fair nok, hvis du godt kunne tænke dig en krop, der ser stærk ud. Men er det så ikke federe at se stærk ud, fordi du er det? Der kommer masser af pumpede, muskuløse kroppe ud af fitnesscentrene, der ingenting kan. Jeg har set mange store stærke mænd, der kan dødløfte flere hundrede kilo. Men når de skal tage fat om en træstamme, der er rund, ikke har håndtag og som er glat og fuld af bark, der gør ondt på deres hænder, fordi de ikke får lov til at tage handsker på, så kommer de til kort, forklarer Benjamin Buus og tilføjer:

– Hvis du i stedet bruger din energi på at bruge og bevæge din krop, så skal styrken og æstetikken nok følge med. Jeg har måske nok sixpack, men det var aldrig et selvstændigt mål for mig at få det. Og den er ikke kommet af at lave mavbøjninger.

*Hvor kommer navnet Bæst egentlig fra?*

– Oprindeligt hed det 'naturlig træning', men for mange lød det meget 'urtet'. Det lugtede lidt af helsekost, og folk fik en forventning om, at vi var sådan nogle med store uld-sokker på, der lå på jorden og rodede rundt og 'føjte' en hel masse. Jeg ville gerne signalere, at det her er træning. Og ordet 'Bæste' giver et billede af en person, der virkelig giver sig selv, forklarer Benjamin Buus og tilføjer:

– Vi har stort fokus på kvaliteten i vores bevægelser. I CrossFit handler det om at okse sig igennem en workout. Det skal være hårdt, og man skal svede og maxe sig selv helt ud. Vi vil gerne arbejde effektivt, men også sikkert. Så når vi for eksempel kravler, så tonser vi ikke hovedløst derudad, men mærker hele tiden efter, hvordan vi bevæger os, og hvordan vi rører ved jorden. Netop det, at vi arbejder meget med at kravle, klatre, falde og rulle, henleder helt automatisk tanker på den måde, dyr bevæger sig. Og den måde at træne bevægelse på kan fremkalde det indre 'bæst', lige så meget som CrossFit kan.



# Aarhus- succes åbner på Islands Brygge

Et nyt danse-, yoga- og træningsstudie åbnede ved Kigkurren i slutningen af januar. Bryggebladet har mødt ejeren Malene Arvin og fået en snak om dans, jysk charme og drømmene for det nye studie på Bryggen



Tekst: Sanne Bech  
Foto: Mia Mortensen  
redaktion@bryggebladet.dk

Området omkring Kigkurren, der forbinder det nye og gamle Bryggen, er en Pandoras æske, hvor der bag porte, bagdøre og kældertrapper åbner sig en verden af kunst, kreativitet og fritidstilbud. Et nyt tilbud til Bryggens beboere er åbnet i baggården ved Sturlasgade 22 – bag ved cykelhandleren, der også serverer kaffe.

## NEW YORKERSTIL

YO STUDIOS er et danse-, ballet- og yogastudie, hvor den gode stemning, højde til loftet og den stærke krop er i centrum.

– Jeg er meget inspireret af New York, hvor jeg blandt andet har fået undervisning. I baggården og de rå lokaler her i Sturlasgade genfandt jeg noget af den newyorkerstemning, som jeg elsker, fortæller Malene Arvin, der er medejer af YO STUDIOS.

Vi møder Malene til åbningsreceptionen den 27. januar i de lyse lokaler på første sal. Hele dagen er der strømmet folk ud og ind ad den lille gyde i baggården, der fører op til studiet. I hjertet – den lyse træningssal med spejle og barre i den

ene side og vinduer i den anden – har der været drop in-hold for nysgerrige bryggeboer og andre københavnere.

– Vi er overvældede over, hvor mange der har været. Jeg tror, der var omkring 40 på vores første drop in-hold, fortæller Malene glad.

YO STUDIOS første afdeling blev startet i Aarhus, hvor det er så populært, at der pt. ikke kan være flere tilmeldte. Allerede da dørene slog op i den jyske hovedstad, var drømmen om et studie i København født.

– Vi åbnede dørene til YO STUDIOS i Aarhus i slutningen af august 2015. Dengang vidste vi, at hvis det gik godt i Aarhus, var næste skridt at åbne en afdeling i København, fortæller Malene og fortsætter:

– Vi kender en del på Islands Brygge, der sagde, at området var superfedt, og at der manglede et tilbud som vores. Efter jeg først var landet rigtigt her i baggården, er jeg blevet helt vild med området. Det er så kreativt et miljø med musikere, øvelokaler og en møbelfabrik som naboer.

## VEJEN TIL BRYGGEN

Malene er uddannet professionel moderne danser og har efterfølgende taget en række efteruddannel-

ser som fysiurgisk massør og har derudover været i Indien og taget en yogauddannelse. Efterfølgende har hun arbejdet som personlig træner og undervist på forskellige danse- og yogahold hos blandt andre Fitness.dk.

– I 2011 opsagde jeg mine undervisningsjobs og lejede et lille lokale i Aarhus for at starte min egen undervisning. I starten stod der fem venner og fem bekendte på holdet, men så voksede det lige så stille, og i løbet af et års tid begyndte der at komme ret mange mennesker. Jeg var oppe på omkring 100, som kom fast. I julen 2014 foreslog min kæreste Jacob, at vi sammen skulle åbne et studie til mig. På det tidspunkt var jeg halvejs i min første graviditet, og åbningen blev planlagt til to måneder efter fødslen, så det var super timing, griner Malene og tilføjer:

– Men vi gjorde det, og YO STUDIOS blev hurtigt en ret stor succes i Aarhus, der er vokset fra 80 aktive medlemmer til omkring 600. Det betød så også, vi var klar til at tage springet til København.

## DANS OG JYSK CHARME

YO STUDIOS byder på forskellige former for dans, pulso- og styrketræning, bar-



Udover at være yogainstruktør er Malene Arvin uddannet professionel moderne danser. Derudover er hun også uddannet fysiurgisk massør samt løbeinstruktør.

retræning samt yoga. Med baggrunden i dansen har den været central for Malenes koncept:

– Den røde tråd i vores træning ligger i dansen og den glæde ved bevægelse, man finder i dansen, så uanset om det er nogle hårde styrkehold, om det er puls-træning eller yoga, er flowet, stemningen og bevægelsen inspireret af dansen.

Malene forklarer, at kroppen bliver særlig stærk, smidig og opbygges indefra med denne træningsform. Hjertet ligger dog lige så meget i selve undervisningen og den inspiration, man kan give videre til andre:

– Konkurrencen er stor i København, hvor der er rigtig mange tilbud sammenlignet med Aarhus. Jeg synes dog, vi har et produkt, som adskiller sig, fremhæver Malene.

– Vi har et princip om, at det ikke skal være økonomien, der afgør, hvilke medlemmer vi har, og derfor har vi generelt lave priser. I Aarhus har vi alt fra studerende til barslende kvinder og ældre, og den diversitet giver en helt speciel stemning, som det er vigtigt for mig at videreføre her i København. Så langt de fleste hold er baseret på at kunne favne alle niveauer, og sidst – men måske allervigtigst – er min erfaring, at stemningen betyder utrolig meget for, om

man kommer afsted til træning i det hele taget.

Malene forklarer, at hun gør meget ud af, at underviserne lærer medlemmerne at kende, lærer deres navne og skaber rammer for, at der også er et socialt element i træningen:

– Man kan måske sige, vi tilfører træningen et strejf af jysk charme og nærhed, smiler hun.

– Jeg kender rigtig mange, der er passive medlemmer af et fitnesscenter. Det bliver meget hurtigt upersonligt, og i sidste ende er resultatet, at man ikke kommer afsted til træning.

### STÆRKE KOMPETENCER I KØBENHAVN

Malene kommer selv til at undervise i YO STUDIOS på Islands Brygge en dag om ugen. Som daglig leder har hun ansat Emilie Schack, der er uddannet balletdanser, moderne danser og yogainstruktør.

– Jeg søger en høj kvalitet i undervisningen kombineret med den rummelighed, der er så vigtig for YO STUDIOS, forklarer Malene, der synes, hun har været utrolig heldig med fundet af Emilie. Ud over Emilie er en ny underviser blandt andre Andy Bowman, der er tidligere solodanser i ballet ved Det

Kongelige Teater, New York City Ballet og andre internationale kompagnier.

– Der er så mange stærke kompetencer her i København, og jeg synes, vi har fået samlet et rigtig godt hold af undervisere, så vi glæder os helt vildt til at komme i gang, afslutter Malene.

#### Fakta

➤ Se mere på <http://www.yostudios.dk/>



Malene Arvin er 28 år gammel og er født og opvokset på Djursland. Hun bor i Aarhus med sin kæreste Jakob og deres søn Når på et år.

# KULTUR PÅ BRYGGEN

## SJOV OG MAGI I VINTERFERIEN FOR BØRN OG UNGE

11.2 KL. 15.00  
FILMKLUBBEN IB  
ALDERSGRUPPE: 4 ÅR+  
VARIGHED: 1 TIME OG 26 MIN GRATIS

13.2 KL. 13.00  
SANGE FRA AMAGER  
HISTORIEFORTÆLLER HANS LAURENS OG  
DR. UGORSKIJS JUNIOR KABINET SPILLER  
DJANGO REINHARDT OG DUKE ELLINGTON  
INSPIRERET SWINGJAZZ MED EN  
KNIVSPIDS BALKAN- OG KLEZMERRYTMER.  
ENTRÉ: 40 KR. FORSALG PÅ K-I-B.DK

14.2 + 15.2 KL. 10.00 - 15.00  
TEATER MASKEWORKSHOP  
LAV DIN HELT EGEN TEATERMASKE SAMMEN MED  
FANTASIGNE OG SKUESPILLER JENS KLØFT FRA TEATRET  
BRÆNDENDE KÆRLIGHED.  
ALDERSGRUPPE: 8-12 ÅR // TILMELDING PÅ K-I-B.DK

18.2 KL. 12.00  
PLANTEMAGI  
KL.12: PLANTEJAM - VI SPILLER MUSIK MED PLANTER  
KL.12-15: VI LAVER PARABENEFRI ANSIGTSMALING AF  
GRØNTSAGER OG ANDRE VÆKSTER  
GRATIS

19/2 KL. 14.00  
BØRN TO BE WILD - THE ROCKSHOW!  
ET UNDERHOLDENDE OG ROCKET SHOW  
FOR BØRN OG VOKSNE I ALLE ALDRE!  
ENTRÉ: 40 KR. FORSALG PÅ K-I-B.DK

## KONCERTER

9.2 KL. 20.30  
JENS LYSDAL  
RELEASEKONCERT  
ENTRÉ: 185 KR. // FORSALG PÅ K-I-B.DK

10.2 KL. 21.00  
VINTERJAZZ: BOBO MORENO & SOULMATES  
ENTRÉ: 175 KR. // FORSALG PÅ K-I-B.DK



FORSALG  
K-I-B.DK

16.2 KL. 20.00  
BMF: WONDERBRASS SPILLER  
MARDI GRASS KONCERT  
ENTRÉ: 100 KR.

17.2 KL. 20.30  
KLUB GEYSER  
ONE SWIRVEL CLUTCH // EMIL LUNDBAK M. BAND //  
ANDERS BRØNSERUD // CECILIE RAU PETERSEN.  
ENTRÉ: 50 KR. /STUD. EL. MED ET 2301-BRYGGEKORT: 30 KR.

20.2 KL. 20.00  
PIERRE DØRGE & NEW JUNGLE ORCHESTRA  
ENTRÉ: 150 KR. // FORSALG PÅ K-I-B.DK

23.2 KL. 21.00  
VINTERJAZZ: QUARTETO FEAT. JIMMY HASLIP  
ENTRÉ: 120 KR.

## GODT & BLANDET

14.2 KL. 18.30  
DANS PÅ BRYGGEN - SAMBA  
UNDERVISNING: 18.30 // SOCIAL DANS: 19.30  
ENTRÉ: 40 KR. / 25 KR. FOR STUDERENDE OG PENSIONISTER

22.2 KL. 18.00  
FÆLLESSPISNING PÅ BRYGGEN  
KOM MED TIL FÆLLESSPISNING I LYSTHUSET I K-I-B.  
PRISER: 1 DAGENS RET + VIN: 100 KR. / KUN MAD: 75 KR.  
BØRN MELLEM 5 - 12 ÅR SPISER MED TIL HALV PRIS.  
TILMELDING; SEND EN MAIL TIL  
BRYGGEMIDDAG@GMAIL.COM SENEST DAGEN FØR.

## DET SKER PÅ ISLANDS BRYGGE BIBLIOTEK:

### VINTERJAZZ I BRYGGEKÆLDEREN:

9.2: ELENA SETIÉN (ALBUM RELEASE)  
+ DAVID BLOMQVIST / ANDERS BACH  
11.2: MONTY + OLOF MELANDER (SE)  
18.2: SAV + NEWCLEAR + ODD BJERTNÆS  
FIND BILLETTER OG MERE INFO PÅ  
FACEBOOK.COM/BRYGGEKAELDEREN

11.2 KL. 10.00 - 11.00  
STRIKKEKURSUS FOR BØRN  
LÆR AT STRIKKE RET OG SKIFTE GARN  
SAMMEN MED STRIKKEKLUBBEN.  
ALDERSGRUPPE: 8-11 ÅR.  
GRATIS MED TILMELDING SENEST 2 DAGE FØR PÅ  
TLF. 33663223 ELLER ISLANDSBRYGGEIB@KFF.KK.DK

KULTURHUSET  
ISLANDS BRYGGE

KONTORET  
Man - fre 8.30 - 16.00  
Telefontid 10.00 - 15.00  
Fremvisning af Lysthuset  
Onsdage kl. 16.00

SE MERE  
PÅ K-I-B.DK