

## Andre aktiviteter

### Badminton for voksne

Der kan spilles badminton i Fejø Hallen.

Book en fast spilletid på [fif@fejoe.dk](mailto:fif@fejoe.dk) – bookning fra mandag i uge 37, først til mølle princippet.

Badminton for voksne (u. træner) pr. person:

For vinterperioden: 1/10 – 1/4 250 kr.

Spiller man 2 gange hver uge er kontingentet 2 x 250 kr.

### Cykelture for børn og voksne

Tempoet forventes ikke at være særlig højt, men vi håber, at de fleste får pulsen op undervejs.

#### Cykeltur Askø- og Lilleø rundt lørdag d. 23. september

Vi mødes ved Fejø-færgen kl. 9.40 og får ved fælles hjælp cyklerne transporteret til Bandholm. Færgen til Askø sejler kl. 10.25.

Vi cykler rundt på Askø og Lilleø ca. 14 km – spiser vores medbragte mad undervejs.

Færge retur til Bandholm kl. 14.45 og fra Kragenæs kl. 16.00.

#### Cykeltur Femø-rundt lørdag d. 21. oktober

Vi mødes ved Fejø-færgen (kl. 9.00) fortsætter over til Femøsund (kl. 9.15).

Vi cykler Femø rundt ca. 20 km.

Retur tager vi færgen kl. 14.20 fra Femø og kl. 16.00 fra Kragenæs.

#### Cykeltur Kragenæs- Knuthenlund skærtorsdag d. 29. marts

Vi mødes ved Fejø-færgen kl. 9.40 og cykler gennem skoven til Knuthenlund.

Vi håber vi kan se forårets mange lam og besøge gårdbutikken.

Vi cykler retur kl. ca. 13 og forventer at nå fra Kragenæs kl. 14.00.

Birgitte Pedersen er tovholder på cykel-turene. Tilmelding til [fif@fejoe.dk](mailto:fif@fejoe.dk) senest dagen før. Turene gennemføres kun hvis vejret er fornuftigt.

Medlemmer af FIF deltager gratis.

Ikke-medlemmer køber passivt medlemskab for 50 kr.

### Bowls

Søndag d. 22. oktober og søndag d. 5. november kl. 14.00 – 16.00 mødes vi på skolen og spiller bowls i gymnastiksalen. Spillet minder lidt om petanque – men foregår indendørs. Vi starter langsomt op – medbring egen kaffe og kop til pausen. Har du behov for transport til og fra skolen, kontakt Anne Komind på mobil 2440 9448. Tovholder Hanne Boe mobil 40 33 27 40.

Denne aktivitet koster 20 kr. pr. gang.



## Fejø Idrætsforenings Vinterprogram sæson 2017-2018

### Brug Fejø Hallen – noget mere....

Alle kan leje Fejø Hallen til sports- og lege-aktiviteter. Vi har ændret priserne for at leje hallen, så det nu **koster 100 kr. pr. time – og den 5. time vil være gratis.** Der findes rekvisitter til bordtennis, badminton og tennis i hallen. Kontakt os på [fif@fejoe.dk](mailto:fif@fejoe.dk).

Husk: Kun adgang med sko med lyse såler.

Hallen skal altid efterlades pæn og ryddet.

Lys og varme skal slukkes og døren låses.

## Mandage

### Kl. 20.00- 21.30 Motionsboksning på skolen

FIF starter som noget nyt et hold med motionsboksning i skolens gymnastiksal. Vi træner motionsboksning, og alle kan være med. Der er ingen sparring eller kontakt til træningen. Vi træner cardio og styrke. Lærer grundlæggende bokseteknik, træner på plethandsker og selvfølgelig boksepuder. Medbring træningstøj, indendørs træningssko, godt humør og måske en drikkedunk ;)

**Træner Frank Strathe mobil: 2084 8854**

## Tirsdage

### Kl. 18.00 – 19.00 Linedance begyndere på skolen

### Kl. 19.15 – 20.30 Linedance øvede på skolen

Kom og prøv og se, hvad du måske snyder dig selv for! Der bydes også på en kop kaffe og kage. Vi danser både almindelig linedance og Catalansk. Hvis der er tilslutning nok, bliver der hold for såvel begyndere som øvede. Sjov motion til god musik!! Vi glæder os til at se Jer.

**Træner Pia Andersen mobil 2871 3438**

## Onsdage

### Kl. 17.15 – 18.15 Hockey for alle i Fejøl Hallen

Hockey for sjov og leg for alle fra 4. kl. Vi spiller "lidt vildt", så man må ikke være sart.

**Trænere: HC Nielsen & Anette Klokker mobil 2032 2945**

Børn betaler 250 kr. og voksne 375 kr. for sæsonen fra september – marts.

### Kl. 18.30-19.30 "Gymnastik på skift" på skolen

**For alle over 15 år.**

Vi øver mange former for gymnastik og bevægelse. Konditionstræning og styrke-træning. Aerobic, pilates-øvelser, yoga-øvelser, gammeldags gymnastik osv. Træner-teamet skiftes til at stå for dagens gymnastik, vi er ikke selv i topform endnu!. Medbring gerne pude og tæppe.

**Træner-team: Christina Brydegaard (mail: [keld.christina@gmail.com](mailto:keld.christina@gmail.com)),**

**Charlotte Skou, Jørgen Andersen og Danielle Pink.**

## Onsdag fortsat...

### Kl. 18.30-19.30 Badminton for børn i Fejøl Hallen

Vi laver opvarmning, træner forskellige slag og spiller med hinanden.

**Træner Peter Vejbo mobil 22 63 74 97 og hjælpetræner Morten Fokdal.**

## Torsdage

### Kl. 17.30-18.30 Løbetræning fra skolegården – for børn og voksne

Vi træner løb 1 gang om ugen fra uge 38 til uge 49.

Mødested: skolegården kl. 17.30 – vi starter roligt op. Varighed: ¾ - 1. time.

Målet er at gennemføre 4,8 km eller 6,5 km i maj 2018.

Afhængig af hvem der vil være med, forventer vi, at dele gruppen op efter løbetempo. Denne aktivitet koster 250 kr.

**Træner: Katharina Fredslund mobil 6066 3092.**

### Kl. 18.30 – 20.00 Linedance på skolen

Linedance for begyndere/letøvede. En sjov måde at få motion på, hvor alle kan være med og få rørt hele kroppen.

**Træner Bente Skou mobil 5122 0280**

## Fredage

### Kl. 20.30-22.00 Bordtennis m.m. i Fejøl Hallen

Kun for voksne

Vi spiller bordtennis ved 2 borde. Er der stemning for det, spiller vi fodbold i ventetiden.

**Træner Marcin Lemanczyk mobil 21 34 79 66**

Denne aktivitet koster 250 kr. for september-marts.

### Praktisk og priser...

Holdene starter i uge 38 – fra mandag d.18. september.

Aktiviteter for børn koster 250 kr. for september- marts.

Aktiviteter for voksne koster 375 kr. for september- marts.

Kontingentet betales senest i uge 40.

Der er ingen træning i skolernes ferier.

Vi planlægger forårsopvisning lørdag d. 24. marts 2018.

Du er velkommen til at kontakte idrætsforeningen på [fif@fejoe.dk](mailto:fif@fejoe.dk)