

Lørdage kl. 10–12 Legestue for de mindste i Fejø Hallen

Forældre og børn mødes for at lege sjove lege, tumle rundt på gymnastikredskaber og slå sig løs i fri leg i Fejø Hallen. Større søskende må også komme med, hvis de vil spille bold eller lignende i den anden ende af hallen. Vi forsøger så vidt muligt, at afholde legestue hver lørdag. Hold øje med opslag på mailinglisten og på Facebookgruppen 'Fællesskabet Fejø'.

Tovholdere: Aguila Troncoso Miranda mobil 7151 4028 & **Katharina Fredslund** mobil 6066 3092.

Aktiviteten koster 125 kr. for børn for september-november & januar-marts.

Cykelture for børn og voksne

Vi mødes og cykler en rute på 20-30 km. På turene gør vi nogle ophold. Tempoet forventes ikke at være særlig højt, men vi håber, at de fleste har haft pulsen oppe undervejs.

Cykeltur Kragenæs- Pederstrup lørdag d. 6. oktober

Vi mødes ved færgen 10 min før afgang kl. 10.10. Turen er en madpakke-tur til Pederstrup. Vi cykler retur kl. ca. 13 og forventer at nå fra Kragenæs kl. 14.40. Tilmelding er nødvendig til fif@fejoe.dk senest d. 4. oktober.

Cykeltur Kragenæs - Thorlin Spisested lørdag d. 27. oktober

Vi mødes ved færgen 10 min før afgang kl.10.10. Fra Kragenæs cykler vi via Skovhusevej til Thorlins Spisested ved Stokkemarke. Vi spiser frokost hos Thorlin, som alle betaler hver især.

Vi cykler retur kl. ca. 14 og forventer at nå færgen fra Kragenæs kl. 16.00.

Tilmelding er nødvendig til fif@fejoe.dk senest d. 24. oktober.

Birgitte Pedersen er tovholder på cykel-turene. Husk tilmelding til fif@fejoe.dk
Turene gennemføres kun hvis vejret er fornuftigt.

Medlemmer af FIF deltager gratis. Ikke-medlemmer køber passivt medlemskab for 50 kr.

Badminton for voksne – uden træner

Der kan spilles badminton i Fejø Hallen.

Book en fast spilletid på fif@fejoe.dk – booking 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.

Husk sko med lyse såler.

At hallen skal efterlades pæn og ryddet.

Lys og varme slukkes og dørene låses.

Fejø Idrætsforenings Vinterprogram sæson 2018-2019



**Hvis vi ikke har skrevet andet,
starter holdene i uge 38 dvs. fra mandag d. 17. september.**

Brug Fejø Hallen – noget mere....

Alle kan leje Fejø Hallen til sports- og lege-aktiviteter.

Prisen for at leje hallen **er 100 kr. pr. time.**

Der findes rekvisitter til bordtennis, badminton og tennis i hallen.

Kontakt os på fif@fejoe.dk.

Husk: Kun adgang med sko med lyse såler.

Hallen skal altid efterlades pæn og ryddet.

Lys og varme skal slukkes og dørene låses.

Mandage

Kl. 17.00-17.45 En krop i balance Holdet starter d. 24. september.

Vi træner hver 2. uge i skolens gymnastiksal. For børn fra 6-12 år.

Vi leger kroppen i balance med kropsbevidsthedsøvelser. Aguila vil med sine erfaringer i fysioterapi lave forskellige øvelser og lege, der understøtter hvert barns fysiske sundhed, bevidsthed og naturlige balance. Børnene vil lære deres egen krop at kende gennem blandt andet massage, balanceøvelser og nye måder at bevæge kroppen på.

Træner Aguila Troncoso Miranda. Mobil: 7151 4028

Denne aktivitet koster 125 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Kl. 19.00 - 20.30 Motionsboksning

Vi træner i skolens gymnastiksal og i Fejø Hallen.

Vi træner motionsboksning, og alle fra 12 år kan være med. Børn i alderen 8-12 år kan også være med, når de deltager sammen med en forælder. Vi træner cardio og styrke, lærer grundlæggende bokseteknik, træner på plethandsker og selvfølkelig boksepuder. Der er altså ingen sparring eller kontakt til træningen. Medbring træningstøj, indendørs træningssko, godt humør og måske en drikkedunk ;)

Træner Frank Strathe. Mobil: 2084 8854

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

Kontingentet betales senest i uge 40.

Tirsdage

Kl. 18.00 – 19.00 Linedance begyndere på skolen

Kl. 19.15 – 20.30 Linedance øvede på skolen

På disse hold danser vi både almindelig linedance og Catalansk

1. gang mødes begge hold kl 18.30.

Her bydes på en kop kaffe og kage, og vi finder ud af hold-opdelingen.

Kom og vær med til sjov motion til god countrymusik!! Vi glæder os til at se Jer.

Træner Pia Andersen. Mobil: 2424 4091

Denne aktivitet koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Onsdage

Kl. 17.15 – 18.15 Hockey i Fejø 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 Klokke. Mobil: 2032 2945

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

Kontingentet betales senest i uge 40.

Kl. 18.30-19.30 Badminton for børn i Fejø Hallen

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

De mest øvede fortsætter til kl. 20.00.

Badminton for børn fortsat...

Træner Morten Fokdal. Mobil: 2086 6620.

Aktiviteten koster 250 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

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

For alle over 15 år.

Vi vil øve mange former for gymnastik og bevægelse. Konditionstræning og styrketræning. Danse-gymnastik, aerobic, pillates-øvelser, yoga-øvelser, gammeldags gymnastik osv. Trænerteamet skiftes til at stå for dagens gymnastikprogram.

Vi er ikke selv i topform! Tag gerne pude og tæppe med.

Tovholder Christina Brydegaard. Mail: keld.christina@gmail.com

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Torsdage

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

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Fredage

Kl. 20.30-22.00 Bordtennis i Fejø Hallen

Kun for voksne.

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

Tovholder Marcin Lemanczyk. Mobil: 2134 7966

Aktiviteten koster 250 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Lørdage

Yoga i skolens gymnastiksal Følgende lørdage kl. 9.30-12.00:

d. 29/9, 27/10, 24/11, 5/1, 26/1, 23/2, 9/3, 30/3.

Vi ankommer i stilhed og lader kroppen vågne med rolig opvarmning. Yogaøvelser med grundig instruktion, åndedrætsøvelser, meditations-øvelse. Vi slutter med yinyoga og afspænding.

Der bliver en pause undervejs, hvor der serveres en kop grøn te.

Der er måtter i salen, men du kan medbringe din egen. Du bedes også medbringe pude, tæppe og evt. yogapølle eller sammenrullet vattæppe, afslappet blødt tøj, bare tæer eller skridsikre toesocks, evt. varme sokker til afslapningen, tekop, godt humør og nysgerrighed.

Det er bedst kun at have spist let morgenmad min. 2 timer før træningen.

Træner Charlotte Skou Mobil 2984 9802 (aften)

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales i uge 40.