

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.

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

Forældre og børn mødes for at lege sjove lege, tumle rundt på gymnastikredskaber og slå sig løs i fri leg i Fejøl 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 Fejøl'.

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

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

Badminton for voksne – uden træner

Der kan spilles badminton i Fejøl Hallen.

Book en fast spilletid på 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.

Husk sko med lyse såler.

At hallen skal efterlades pæn og ryddet.

Lys og varme slukkes og dørene låses.

Fejøl Idrætsforenings Vinterprogram sæson 2018-2019



**Holdene er i gang, men der er næsten altid plads til én til
- hvis du gerne vil starte nu, så kontakt træner/tovholder for det
hold du gerne vil med på, så finder I nok en løsning.**

Brug Fejøl Hallen – noget mere....

Alle kan leje Fejøl 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. 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 selvfølge 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.

Kl. 19.00-21.00 Ældrebadminton i Fejø Hallen

Man møder bare op, og så spiller man med dem, der er kommet. Man behøver ikke at reservere tid og finde makkere og afløsere og hvad der ellers kan være besværligt. Der er ingen særlige krav til hverken alder eller erfaring – alle kan være med, også selv om man ikke har prøvet det tidligere.

Man kommer bare i passende tøj og med sportssko – husk, det skal være med lyse såler af hensyn til gulvet.

Jeg sørger for ketchere og fjerbolde til dem, der ikke har, og er der nogen, der gerne vil have instruktion, så kan jeg også klare det.

Badminton er sjovt på alle niveauer, og så er det sundt at få rørt nogle muskler, som man måske ellers ikke bruger så tit – grinemusklerne, for eksempel!

Tovholder Frits Mønsted. Aktiviteten koster 250 kr. – og betales snarest.

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.

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.

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.

Træner Morten Fokdal. Mobil: 2086 6620.

Aktiviteten koster 250 kr. for september-marts.

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.

Kl. 19.45-20.40 Step & Fun - med afsluttende gulvøvelser

Start: 24.10.2018 og slut: 12.12.2018 i skolens gymnastik sal

Step træning på stepbænke er træning med høj puls, hvor man får brændt en masse kalorier af. Baller, lår og overkrop styrkes.

Der afsluttes med seje gulvøvelser for mave og ryg samt udspænding.

Medbring vandflaske og skridsikre gummisko.

Hele timen foregår til god tempofyldt musik.

De første 2 undervisningsgange køres der i moderat tempo, så alle kan følge med.

Instruktør: Anita Thorlacius Winter Mobil: 2481 2629

Denne aktivitet koster 175 kr. for 8 x og skal betales senest i uge 45.

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.

Fredage

Lørdage i lige uger 13.00-14.30 og fredage i ulige uger 18.00-19.30

Tai chi i skolens gymnastiksal

Niki vil instruere holdet skridt-for-skridt via ebook af Torben Rif.

Man kommer til at lære Wudang Tai Chi-stil, den korte håndform (34 bevægelser), den kantede form, der når vi er blevet gode, kan udvides til den runde og derefter den lange form. Træningstiden vil være 45-90 minutter.

Aktiviteten koster 375 kr. for oktober-marts – og betales snarest.

Træner Niki Bi Frost Mobil: 2390 4800

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.