

Fredage

Kl. 10.00-12.00 Ældrebadminton i Fejø Hallen

Se tekst om ældrebadminton under **Mandage**

Tovholder Frits Mønsted mobil: 3055 0350

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

Kl. 15-17 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 kan også være med.

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-marts (måske holder vi ferie hele december).

Søndage

Kkl. 15.00-16.30 Tai chi i skolens gymnastiksal

Niki instruerer skridt-for-skridt i dette on-linekursus 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.

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

Træner Niki Bi Frost mobil: 2390 4800

Badminton og bordtennis for voksne – uden træner

Der kan spilles badminton og bordtennis i Fejø Hallen.

Book en fast spilletid på fif@fejoe.dk – bookning fra mandag i uge 37, efter først til mølle princippet.

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

For vinterperioden: 15/9 – 1/4 250 kr.

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

Fejø Idrætsforenings Vinterprogram sæson 2019-2020



FIF opdaterer info om vore aktiviteter på hjemmesiden
www.fejoe.dk / fritid / foreninger / FIF
der kan nemlig ske ændringer i løbet af sæsonen.

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: brug hallen iført rene sko med lyse såler. Når I forlader hallen skal lyset slukkes og dørene låses. Hallen skal efterlades pæn og ryddet, så næste hold også er tilfredse, når de skal i gang.

Holdene starter i uge 38. Du møder bare frisk op og prøver om holdet er noget for dig. Hvis du vil være med, udfylder du en tilmeldingsblanket, som du efterfølgende afleverer til din træner. Senest i uge 40 sikrer du, at du har fået betalt kontingent.

Du kan kontakte os på: fif@fejoe.dk.

Kom, vær med og ha' det sjovt!!

Mandage

NYT HOLD

KL. 19.00-20.30 Yoga i skolens gymnastiksal

Vi ankommer i stilhed og gearer ned efter dagens gøremål med rolig opvarmning og åndedrætsøvelser. Yogaøvelser med grundig instruktion, yin og afspænding. Der serveres en kop grøn te som afslutning.

Der er måtter i salen, men du kan medbringe din egen. Du bedes medbringe pude, tæppe og evt. yogapåle eller sammenrullet vattæppe, afslappet blødt tøj, bare tæer eller skridsikre toe-socks, evt. varme sokker til afslapningen, te-kop, godt humør og nysgerrighed.

Det er bedst kun at have spist let aftensmad min. 2 timer før træning.

Træner: Charlotte Skou mobil. 2984 9802 (aften)

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

KL. 19.00-21.00 Ældrebadminton i Fejø Hallen

– vi spiller også fredag formiddag

Man møder bare op, og så spiller man med dem, der er kommet. Man behøver ikke at reservere tid og finde makker og afløser 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.

Frits sørger gerne for instruktion, ketchere og fjerbolde til dem, der gerne vil ha' 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 mobil: 3055 0350

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

Seniorerne kan træne både mandag og fredag for 250 kr.

Tirsdage

KL. 17.30 – 18.30 Linedance begyndere i skolens gymnastiksal

KL. 18.45 – 20.00 Linedance øvede i skolens gymnastiksal

På disse hold danser vi både almindelig linedance og Catalansk

1. gang møder 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, betales senest i uge 40

Torsdage

NYT HOLD

KL. 14.30-16.00 Rolig gymnastik for større smidighed i skolens gymnastiksal

"Føler du nogle gange stivhed i dine led? Har du smerter, der rejser gennem din krop? Vil du lære nye bevægelser, som vores led kan lide. Slappe af og strække vore muskler?" Jeg håber, at se dig på torsdage i ulige uger: d. 26/9; 10/10; 24/10; 07/11; 21/11 og 5/12. Vi vil arbejde med: fødder, knæ, hofter, rygsøjle og nakke. Gruppen kan kun være på 5-7 personer.

Man skal kunne lægge sig og rejse sig fra gulvet.

Hop vil ikke være en del af træningen.

Træner Aguila Troncoso Miranda mobil: 7151 4028

Aktiviteten koster 125 kr. for september – december og betales senest i uge 40

NYT HOLD

KL. 16.00-16.45 Miniputterne (børn fra 3-6 år) i skolens gymnastiksal

Vi henter børnene i Børnehuset og går sammen ned i gymnastiksalen. Vi leger med forskellige redskaber og bygger måske en tumblebane. Vi synes at det vigtigste er, at vi har det sjovt og at vi bruger kroppen på forskellige måder.

Træner Nathalie Vejbo mobil: 2255 7497

Hjælpetræner Camilla Pedersen mobil: 22 58 55 79

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

KL. 17.30-18.30 Badminton for børn i Fejø Hallen

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

Trænere Peter Vejbo 2263 7497 og Frits Mønsted mobil 3055 0350

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

KL. 18.00 – 19.30 Linedance i skolens gymnastiksal

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.

KL. 19.45 - 21.15 Motionsboksning –

Vi træner i skolens gymnastiksal og også 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 selvfølgelig 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 og betales senest i uge 40