



Fejø Idrætsforenings Vinterprogram sæson 2020-2021

FIF opdaterer info om foreningens aktiviteter på hjemmesiden
www.fejoe.dk / fritid / foreninger / FIF

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 såler der ikke smitter af. 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.

De fleste hold starter i uge 38 – se hvad der står i teksten.

Du møder bare frisk op og prøver om holdet er noget for dig. Hvis du vil være med, udfylder du en indmeldingsblanket, som du efterfølgende afleverer til din træner.

Senest i uge 40 sikrer du, at du har fået betalt kontingent.

Kom, vær med og ha' det sjovt!!

Mandage

Kl. 18.00-21.00 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

Seniorene kan træne både mandag og fredag for 250 kr.

Tirsdage

Kl. 17.30 – 18.30 Linedance begyndere i skolens gymnastiksal

Vi tager det stille og roligt, så alle kan være med, og vi danser selvfølgelig til countrymusik.

Kl. 18.45 – 20.00 Linedance let øvede / øvede i skolens gymnastiksal

På dette hold danser vi både almindelig linedance og Catalansk

Kom og vær med til sjov motion til god countrymusik!!

Træner **Pia Andersen** mobil: 2424 4091

Begge hold starter i uge 37 dvs. tirsdag d. 8. september.

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

Kl. 19.30 – 20.30 Indendørs fodbold i Fejø Hallen

"Fejø FC" er samlingssted for hyggefodbold på Fejø for veteraner og unge +16 år. Vi har ingen ambitioner om andet end at det skal være sjovt og vi skal have noget motion. Så tacklinger og hårdt spil har vi ikke noget af, men her er plads til alle der kan flytte fødderne og ramme en bold.

Det foregår indendørs, men hvis vejret og banen tillader det, kan vi gå udendørs og spille. "Go' kamp..."

Træner **Klaus Lasvill-Mortensen** mobil: 2870 4945

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

Onsdage

Kl. 17.30 – 18.30 Floorball i Fejø Hallen

Floorball for sjov og leg for alle fra 4. kl.

Vi spiller "lidt vildt", så man må ikke være sart.

Trænere **HC Nielsen** mobil: 2464 6189 & **Peter Vejbo** mobil: 2263 7497

Unge under 18 år betaler 250 kr. og voksne 375 kr. for september – marts, kontingentet betales senest i uge 40

Torsdage

Kl. 14.30-16.00 Rolig gymnastik – styrk og smidiggør din krop

Første gang mødes vi i skolens aula.

Holdet er for dig, der gerne vil styrke hele din krop. Her træner du kropskontrol, stabilitet, vejtrækning, bevægelighed og styrke med individuelle tilpasninger. Høj kvalitet i øvelserne, god variation, sved på panden og et godt humør.

Medbring måtte, tæppe og drikkedunk. Gruppen kan kun være på 6-8 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

Holdet starter efter efterårsferien dvs. d. 22. oktober.

Aktiviteten koster 125 kr. for oktober – december, kontingentet betales senest i uge 44.

Kl. 18.00 – 19.30 Linedance i skolens gymnastiksal

Linedance for begyndere/let øvede.

Kom og vær med til at danse linedance. Vi danser og hygger til god country og populær musik. Vi danser de danse, som er oppe i tiden og nogle gamle klassikere. Husk et par gode sko, vand og det gode humør.

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 i skolens gymnastiksal

Motionsboksning er for alle over 12 år. Børn i alderen 8-12 år kan være med, når de deltager sammen med en forælder.

Vi træner cardio og styrke, lærer grundlæggende bokseteknik, og træner på plethandsker og boksepuder. Hvis der er interesse for det, vil der i denne sæson være mulighed for sparring den sidste ½ time. Medbring træningstøj, indendørs træningssko, godt humør og en drikkedunk ;)

Træner **Frank Strathe** mobil: 2084 8854

Holdet starter torsdag d. 1. oktober.

Unge under 18 år betaler 250 kr. og voksne 375 kr. for september – marts, kontingentet betales senest i uge 44.

Fredage

Kl. 10.00-12.00 Ældrebadminton i Fejø Hallen

Se tekst om ældrebadminton under **Mandage**

Tovholder **Frits Mønsted** mobil: 3055 0350

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.

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 (vi holder vi ferie hele december).

Kl. 15.30-16.30 Styrk kroppen! - foregår også i Fejø Hallen dog adskilt fra legestuen Træning af mavemuskler og bækkenbund uden bugpres. Velegnet for rygpatienter, træning efter fødsel og ved bækkenbundsproblemer. Øvelserne adskiller sig fra de gængse øvelser, vi arbejder bl.a. med vejtrækning og kropsholdning. Der vil være træning 2 gange om måneden.

Træner Aguila Troncoso Miranda mobil 7151 4028

Aktiviteten koster 125 kr. for september-marts (ferie i december).

Søndage

Kl. 15.00-16.30 Tai chi i skolens gymnastiksal

Niki instruerer skridt-for-skridt i dette on-linekursus af Torben Rif.

Vi træner 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.

Træner Niki Bi Frost mobil: 2390 4800

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

Bordtennis, badminton og tennis for voksne – uden træner

Der kan også spilles bordtennis, badminton og tennis i Fejø Hallen.

Book en fast spilletid på fif@fejoe.dk – bookning fra mandag i uge 37 (d. 7. september), efter først til mølle princippet.

Bordtennis, badminton og tennis for voksne (u. træner) pr. person:

For vinterperioden: 14/9 – 1/4 250 kr.

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