



Fejøl Idrætsforening

Vinterprogram

2021-2022



FOTO: HANS CHRISTIAN NIELSEN



Sport • Idræt • Motion • Fælleskab

Kom med og prøv

Holdene starter i uge 37 fra mandag d. 13. september – medmindre der står noget andet ud for holdet. Du møder bare frisk op og prøver om holdet er noget for dig. Hvis du vil være med, udfylder du en tilmeldingsblanket, som du afleverer til din

træner. Senest i uge 40 sikrer du, at du har fået betalt kontingent. Du kan kontakte os på: fifpostkasse@gmail.com

Fejød Idræts Forening opdaterer info om foreningens aktiviteter på hjemmesiden: fejoe.dk / fritid / foreninger / FIF

Badminton

MANDAGE KL. 19.00-21.00

Fejød Hallen

Tovholder Birgitte Pedersen
mobil: 22 47 61 41

Man møder bare op, og så spiller man med dem, der er kommet. Man behøver ikke at reservere tid, 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. Man kommer bare i passende tøj og med sportssko.

Vi hjælper hinanden med instruktion. FIF har ketchere og fjerbolde til dem der ikke har det endnu. Badminton er sjovt på alle niveauer, og så er det sundt at få rørt nogle muskler, som man måske ellers ikke bruger så tit – grinemusklene, for eksempel!

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

Indendørs fodbold

TIRSDAG KL. 18.30-20.00

Fejød Hallen

Træner Klaus Lasvill-Mortensen
mobil: 28 70 49 45

Fejød FC er samlingssted for hyggefodbold på Fejød 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

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

Lej Fejød Hallen billigt

Alle kan leje Fejød 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 fifpostkasse@gmail.com

Linedance

TORSDAGE Kl. 18.00-19.30

Begyndere/let øvede

Skolens gymnastiksal

Træner Bente Skou mobil: 51 22 02 80

Holdet starter i uge 1 2022.

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

TIRSDAGE

Kl. 17.30-18.30

Begyndere

Kl. 18.45-20.00

Let øvede

Skolens gymnastiksal

Træner Pia Andersen mobil: 24 24 40 91

Vi danser almindelig linedance og

Catalansk. 1. gang møder begge hold kl 18.30. til kaffe og kage, og vi finder ud af holdopdelingen. Kom og vær med til sjov motion og god countrymusik!

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



Motionsboksning

ONSDAGE Kl. 19.00-20.30

Skolens gymnastiksal

og Fejø Hallen.

Træner Frank Strathe

mobil: 20 84 88 54

Vi træner primært i skolens gymnastiksal og måske også i Fejø Hallen. Motionsboksning er for alle over 12 år. 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 ;)

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

Dans dig fri

FREDAGE Kl. 19.00-20.00

Skolens gymnastiksal

Træner Katharina Fredslund

mobil: 60 66 30 92

Vi skyder weekenden i gang med dejlig dans til fed playliste. Her er alle dansetrin velkomne - både signaturmoves, de klassiske og de hidtil uprøvede.

Vi danser både glæder og sorger ud.

På vores dansegulv er der plads til at udtrykke både det skøre, smukke og det (s)ærlige. Vi ser hvor musikken og energien tager os hen. Alle kan være med, og vi tilpasser playlisten hver gang, så alle kan føle deres groove. Kom danseglad!

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



Legestue for de mindste

LØRDAGE KL. 15-17

Fejøl Hallen

Tovholder Katharina Fredslund
mobil 60 66 30 92

Forældre og børn mødes for at lege sjove lege, tumle rundt på gymnastik-

redskaber og slå sig løs i fri leg. Større søskende kan også være med.

Vi forsøger så vidt muligt at afholde legestue hver lørdag. Hold øje med opslag på mailinglisten og på Facebook-gruppen 'Fællesskabet Fejøl'.

Aktiviteten koster 125 kr. for børn for september-marts - og betales senest i uge 40. Vi holder ferie i hele december.

Du kan leje FiF's

Borde (20 kr.) og stole (4 kr.)
til ca. 100 personer.

Trailer for 50 kr. for en dag
(det er den der står i skolegården).

Kontakt os på fifpostkasse@gmail.com

Badminton og bordtennis

Alle dage når hallen er ledig

For voksne - uden træner
Fejøl Hallen

Book en fast spilletid på
fifpostkasse@gmail.com

Bookning fra mandag i uge 37, efter først til mølle princippet.

*Badminton og bordtennis for voksne (u. træner) pr. person:
For vinterperioden: september-april (250 kr. Spiller man 2 gange hver uge er kontingenten 2 x 250 kr.*

Tai chi

SØNDAGE KL. 15.00-16.30

Skolens gymnastiksal

Træner Niki Bi Frost
mobil: 23 90 48 00

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

Når du bruger hallen så 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.