

GØR DIN FERIE DEJLIG AKTIV I ÅR

Aktiv Ø tilbyder en stor palette af aktiviteter, og det er for alle.

Dato	Kl.	Aktivitet	Aktiviteten i detaljer	Hvor	Aktivitetsleder
09/Jul	10.00-11.15	Crossfit	Træningen kører efter Tabataprincippet og er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser, der træner hele kroppen. Alle kan deltage uanset nuværende træningsniveau – jeg garanterer udfordringer for alle, sved på panden og højt humør! Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt og kom og vær med!! Det bliver forrygende. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Havnen - ved legepladsen bag servicehuset	Charlotte Dupont Kristensen
09/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Kom og oplev fodbold som ved VM, på Endelave. Vi leger, dribler, skyder og råber som spillerne til VM Deltagere er ferierende børn og øens børn i alderen 6-15 år. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Vesti, Johanne og Emilie
10/Jul	10.00-11.15	"Maskinvask" - Fitness, løb og havbad	Fitness på skolen i 45 min. i maskinrummet, roligt løb one mile som slutter i bølgerne ved havnen. MAX 5 deltagere, så det er efter først fremmødt. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start ved skolen, Kongevejen 26, "Maskinrummet"	Niels Aalund
10/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Se omtalen 9. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Vesti, Johanne og Emilie
10/Jul	14.00-16.30	Golf på gården	Test dine golfvæner på Danmarks eneste 5-hullers golfbane. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aktivitetsleder: Ingen – du går bare i gang. Alle fra 10 år kan deltage. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Vesterby 90, 300 mtr. Efter flyvepladsen	Selvstyring
11/Jul	10.00-10.45	De fem tibetanere	En ca. 2000 år gammel form for yoga (ungdommens kilde). Løser blokeringer af energistrømme i kroppen. Aktiviteten gennemføres med intro for begyndere. Iklæd dig let og løstsiddende tøj og medbring yogamåtte. MAX 8 deltagere, så det er efter først fremmødt. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Skolen, Kongevejen 26, mødested i skolegården (ved regnvej gennemføres i gymnastiksalen)	Jørgen Holm (senior)
11/Jul	14.00-15.00	Aqualon - svømning og løb	Svømmetur ca. 200 mtr. Efterfulgt af løb ca. 3 km. Det er muligt at stille op som enkeltperson eller som hold. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested ændret til badebroen på havnens vestlige side.	Mike Thygesen
12/Jul	10.00-12.00	Jorden er giftig	Udfordrende leg for hele familien med idrætsredskaber. Alle kan deltage, børn under 10 år dog kun i følgeskab med forældre/voksne. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Skolen, Kongevejen 26, mødested i gymnastiksalen	Grete Elmer og Kirsten Nielsen
12/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Se omtalen 9. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Vesti, Johanne og Emilie
12/Jul	14.00-16.30	Golf på gården	Test dine golfvæner på Danmarks eneste 5-hullers golfbane. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aktivitetsleder: Ingen – du går bare i gang. Alle fra 10 år kan deltage. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Vesterby 90	Selvstyring
13/Jul	10.00-11.15	Crossfit	Se omtalen 9. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Havnen - ved legepladsen bag servicehuset	Charlotte Dupont Kristensen
13/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Se omtalen 9. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Vesti, Johanne og Emilie
15/Jul	14.00-16.00	Aktiv meditation	"Aktiv meditation" – Kom helt ned i gear! Vi mediterer og arbejder med fokuseret afslapning i naturen, herunder selvhypnose, vejrtrækningsøvelser, aktive "stilleøvelser" og meditative gåteknikker. For voksne og unge over 15 år. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Øvre, Endelaves nordlige spids, gå ud mod spidsen og så mødes vi ved lågen i fårehæget.	Birgitte Maj Aagaard

Det er GRATIS for alle at deltage

Men du er velkommen til at støtte Endelave Idrætsforening ved at købe et medlemskab.

Har du spørgsmål?

Kontakt Aktiv Ø koordinator Sonja Elgaard, tlf. 22 42 23 42



Medlemskab – sådan!
Pris pr. person kr. 50,-/år
Pris pr. husstand kr. 100,-/år

Indbetales på konto 7733 – 1312197
Mobilepay nr: 36663



Har du også gået Kaninoen ?

Følg med på

endelaveif.dk og