

AKTIV Ø I EFTERÅRSFARVER – gratis aktiviteter i Endelave Idrætsforening

Dato	Kl.	Aktivitet	Aktiviteten i detaljer	Hvor	Aktivitetsleder
Lørdag 13/10/2018	14.00	Crossfit til at give varmen	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. Det er GRATIS at deltage. EIF.	Havnepladsen bag ved havnens servicebygning	Charlotte Dupont Kristensen
Mandag 15/10/2018	08.00-09.00	Morgenløb for de morgenfriske	Ruten bliver fra havnemolen ad Kongevejen, ad Endelave Strandvej til Lynggården og tilbage igen. Ruten er ca. 6 km., men det er op til den enkelte at vende om inden, hvis man ikke vil med så langt. Kom frisk. INGEN tilmelding, du møder bare op. Det er GRATIS at deltage. EIF	Start og slut hvor havnemolen støder til land	Charlotte Dupont Kristensen
Mandag 15/10/2018	10.00-11.30	De fem Tibetanere plus én	En ca. 2000 år gammel form for yoga (ungdommens kilde). Løsner blokeringer af energistrømme i kroppen. Aktiviteten gennemføres med intro for begyndere. Iklæd dig let og løstsiddende tøj og medbring yogamåtte. Aktiviteten er udvidet med øvelser for at styrke lænd, ben og skuldre - og forebygge smerter de samme steder. Vi slutter med afspænding. Alle kan deltage. Medbring et tæppe og en lille pude. Yogamåtter forefindes. INGEN tilmelding, du møder bare op. Det er GRATIS at deltage. EIF.	Skolens gymnastiksal, Kongevejen 26	Jørgen Holm og Lise Birkmose

Vil du stå for en aktivitet i efterårsugen?
Du skal selv klargøre, gennemføre og rydde op.
Kontakt EIF Aktiv Ø koordinator Sonja Elgaard, mail: sonja.elgaard@lightmail.dk
Så sørger vi for markedsføringen.

Har du også gået Kaninoen ?

Dato	Kl.	Aktivitet	Aktiviteten i detaljer	Hvor	Aktivitetsleder
Mandag 15/10/2018	14.00- 15.00	Aikido – den elegante kampkunst	<p>Aikido består af en lang række låse- og kasteteknikker, der udføres ved at udnytte den angribende kraft. Bevægelserne er cirkulære og harmoniske og bygger på principper fra japanske fægtekunst. Aikido er ikke en kampsport, men en kampkunst.</p> <p>Aikido handler om fred, harmoni og balance. Man forsøger ikke at tvinge modstanderen til noget som helst. Man lader modstanderen gå i den retning han vil, fører ham på vej, og lader ham ved egne kræfter falde dér, hvor han naturligt vil falde.</p> <p>Alle fra 12 år kan deltage. INGEN tilmelding, du møder bare op. Det er GRATIS at deltage. EIF.</p>	Skolens gymnastiksal, Kongevejen 26	Erik Cornelius
Tirsdag, 16/10/2018	14.00 – 16.30	Golf på Gården	<p>Test dine golfvner 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. Det er GRATIS at deltage. EIF</p>	Ved Frede Lassens Gård, Vesterby 90	Selvstyring (Frede Lassen)
Onsdag 17/10/2018	09.45 - 12.45	Mini-Kaninoen - en vandretur Øvre rundt	<p>Endelaves Mini-Kanino er en vandretur Øvre rundt. Denne vandretur starter på havnen, hvorfra vi går ad Strandvejen ud til Øvre. Her følger vi vejen rundt og går tilbage til byen ad Kongevejen. Turen er i alt 12 km. Vi går i roligt tempo og holder en pause eller to undervejs. Medbring vand og evt. pausesnack.</p> <p>INGEN tilmelding, du møder bare op. Det er GRATIS at deltage. EIF.</p>	Start og slut ved havnens servicebygning	Birgit Juel Martinsen

Har du også gået Kaninoen ?

Dato	Kl.	Aktivitet	Aktiviteten i detaljer	Hvor	Aktivitetsleder
Torsdag 18/10/2018	14.00- 16.30	Golf på Gården	Test dine golfvner 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. Det er GRATIS at deltage. EIF.	Ved Frede Lassens gård, Vesterby 90	Selvstyring (Frede Lassen)
Fredag 19/10/2018	09.40 - 15.40	Endelave Kaninoen - en vandretur øen rundt	Endelaves Kanino er en vandretur rundt om Endelave på omkring 21 km. Vi går det meste af strækningen langs kysten og noget af turen er på stenstrand. Godt fodtøj er derfor absolut nødvendigt. Øvrig påklædning er afhængig af vejret. Medbring vand og madpakke. Vi går i roligt tempo og holder pauser en gang i timen. Det vil være muligt at nå færgen hjem, hvis man er på en endagstur. Ruten vil være afmærket, så dem der gerne vil gå meget hurtigt selv kan finde vej. INGEN tilmelding, du møder bare op. Det er GRATIS at deltage. EIF.	Start og slut ved havnens servicebygning	Birgit Juel Martinsen

Har du også gået Kaninoen ?