

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
16/Jul	10.00-11.15	Crossfit	Træningen kører efter Tabataprincippet og er en god blanding af styrke- og konditionsvøveler, 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
16/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 døns børn i alderen 6-15 år. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Nicolaj og Jacob
16/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Kom frisk og prøv livet på bølgens blå. Vi træner med begynder surfbrædder, 2.4 m2 sejl (fra 9-10 år) og voksensurfbrædder 4-6 m2 sejl samt SUP-brædder 10'4 – til både børn og voksne. Vores joller er Optimistjoller (fra 7-8 år), en 420 jolle (1 erfaren voksen og 1-2 børn) samt vores Dart 18 katamaran (1-2 erfarne voksne, børn evt. som passagerer) Vi har diverse redningsveste men ingen sko eller våddragter. Medbring evt. et par gamle gummisko, som kan bruges i vandet ved surf. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen
17/Jul	10.00-11.15	"Maskinvaske" - 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
17/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Nicolaj og Jacob
17/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen
17/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
18/Jul	09.30-15.30 Start skubbet ½ time	Kaninoen - øen rundt	Endelaves Kanino er en vandretur øen rundt, ca. 20 km. Husk godt fodtøj, evt. vindjakke, en madpakke og vand til undervejs. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start og slut ved Havnen	Birgit Juul Martinsen
18/Jul	13.30-15.30	Flintsmed for en dag	Lav din egen flintøkse. Medbring briller og evt. arbejdshandsker. Alle fra 12 år kan deltage. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Havnen - ved legepladsen bag servicehuset	Walther Knudsen
18/Jul	11.00-12.00	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
19/Jul	10.00-11.30	Sommersjov dyst	Forskellige opgaver skal løses i hold, bl.a. at bygge skulptur af/med sig selv, samling af puslespil hvor brikker hentes ved løb, og meget, meget andet. Udfordre familiens medlemmer i sjov aktivitet. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Havnen - ved legepladsen bag servicehuset	Eva og Anders Eriksen
19/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Jens + en makker
19/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen
19/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
20/Jul	10.00-11.15	Crossfit	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Havnen - ved legepladsen bag servicehuset	Charlotte Dupont Kristensen
20/Jul	10.00-12.00	Fodboldskole	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Jens + en makker
20/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Se omtalen 16. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen

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