

**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
23/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
23/Jul	13.00-15.30	Slagboldturnering	Der spilles rundbold, M-bold, langbold, cricket. Kom og vær med. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Boldbanen, Kongevejen 48	Jacob Martinsen
23/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Kom frisk og prøv livet på bølgen 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 vådragter. 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
24/Jul	08.30-09.30	3 km løb Blå kaninrute	Vi tager en frisk løbetur på asfalt og grus og følger den blå kaninrute. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start og slut ved Havnen	Klavs Hornum
24/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
24/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Se omtalen 23. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen
24/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
25/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 yogamatte. MAX 8 deltagere, så det er efter først fremmødt. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Skolen, Kongevejen 26, mødested i skolegården (ved regnevøj gennemføres i gymnastiksalen)	Jørgen Holm (senior)
25/Jul	10.00-11.00	Kvindeløb 10 km	Vi tager en frisk løbetur på asfalt og grus. Alle piger/kvinder fra 10 år kan deltage. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start: legepladsen ved havnen	Line Nørbæk
26/Jul	08.30-09.30	5,5 km løb Gul kaninrute	Vi tager en frisk løbetur på asfalt og grus og følger den gule kaninrute. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start og slut ved Havnen	Klavs Hornum
26/Jul	10.00-13.00	Gåtur Øvre rundt	Vandretur Øvre rundt, ca. 12 km. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start og slut ved Havnetrekanten - ved havnemolens begyndelse.	Birgit Juel Martinsen
26/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Se omtalen 23. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen
26/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
27/Jul	10.00-11.15	Crossfit	Se omtalen 23. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Havnen - ved legepladsen bag servicehuset	Charlotte Dupont Kristensen
27/Jul	13.30-15.30	Sejlsads og surf	Se omtalen 23. juli INGEN tilmelding, du møder bare op.	Mødested på stranden ved lagunen, på havnens vestlige side.	Jesper Madsen
28/Jul	13.00-17.00	Fodbold og skum	Fodboldkamp Endelavitter mod turister. Afslutning med skum på banen.	Boldbanen, Kongevejen 48	
Dato	Kl.	Aktivitet	Aktiviteten i detaljer	Hvor	Aktivitetsleder
31/Jul	08.30-09.30	3 km løb Blå kaninrute	Vi tager en frisk løbetur på asfalt og grus og følger den blå kaninrute. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start og slut ved Havnen	Klavs Hornum
02/Aug	08.30-09.30	5,5 km løb Gul kaninrute	Vi tager en frisk løbetur på asfalt og grus og følger den gule kaninrute. INGEN tilmelding, du møder bare op.	Start og slut ved Havnen	Klavs Hornum

**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