

Ret til ændringer forbeholdes

## AKTIV Ø I EFTERÅRSFARVER

**Aktiviteterne hos Aktiv Ø kræver ingen tilmelding, og alle aktiviteterne på oversigten er gratis**

Tidspunkt	Aktivitet	Hvor	Lidt mere info	Hvem står for det?
Mandag 14/10 kl. 10.00	Løb med Line	Start og slut ved Endelave Skole	Der løbes ad Endelave Strandvej og tilbage til byen ad Kongevejen. Ruten er mellem 7 og 8 km., men det er op til den enkelte at vende om inden, hvis man ikke vil med så langt.	Line Nørbæk
Mandag 14/10 kl. 11.00	De fem Tibetanere - 2000 år gammel yogævelser	Skolens gymnastiksal, Kongevejen 26	Indledningsvis vil Ejnar Hedegaard fortælle om "De fem tibetaneres historie". Aktiviteten gennemføres derefter med kort intro for begyndere. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. Måtter forefindes. Alle kan deltage.	Jørgen Holm (Sr) suppleret af Ejnar Hedegaard
Mandag 14/10 kl. 15.00–17.00	Efterårsbad og sauna	Sauna ved havnens servicebygning	Endelaves "kolde kaniner" byder på havbad og sauna. Oplev velværet mellem kold, varm, kold, varm - men pas på: du kan blive afhængig. Medbring rent håndklæde og gerne badesandaler og badekåbe.	Sune Kofoed, Birthe Richter m.fl.
Tirsdag 15/10 kl. 14.00-16.30	Golf på gården	Ved Frede Lassens gård, Vesterby 90	Test dine golfvner på Danmarks eneste 5-hullers golfbane, nu med sandbunker. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Alle fra 10 år kan deltage.	Selvstyring
Onsdag 15/10 09.15 - 12.15	Mini-Kaninoen - en vandretur Øvre rundt	Start og slut ved havnens servicebygning	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 et roligt tempo og holder en pause eller to undervejs. Medbring vand og evt. en pausesnack.	Birgit Juel Martinsen
Onsdag 15/10 Kl. 10.00-11.15	Crossfit til at give varmen	Havnepladsen bag ved havnens servicebygning	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.	Charlotte Dupont Kristensen
Onsdag 15/10 kl. 15.00–17.00	Efterårsbad og sauna	Sauna ved havnens servicebygning	Endelaves "kolde kaniner" byder på havbad og sauna. Oplev velværet mellem kold, varm, kold, varm - men pas på: du kan blive afhængig. Medbring rent håndklæde og gerne badesandaler og badekåbe.	Sune Kofoed, Birthe Richter m.fl.
Torsdag 17/10 kl. 14.00-16.30	Golf på gården	Ved Frede Lassens gård, Vesterby 90	Test dine golfvner på Danmarks eneste 5-hullers golfbane, nu med sandbunker. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Alle fra 10 år kan deltage.	Selvstyring
Torsdag 17/10 Kl. 14.00-15.00	Rundboldkamp	Boldbanen, Kongevej 48	Kom og tag en rundboldyst. Det vigtigste er ikke, at du er god til kaste, gribe, løbe og slå. Men derimod at du er god til at have det sjovt.	Jacob Juel Martinsen
Torsdag 17/10 kl. 15.00–17.00	Efterårsbad og sauna	Sauna ved havnens servicebygning	Endelaves "kolde kaniner" byder på havbad og sauna. Oplev velværet mellem kold, varm, kold, varm - men pas på: du kan blive afhængig. Medbring rent håndklæde og gerne badesandaler og badekåbe.	Sune Kofoed, Birthe Richter m.fl.
Fredag 18/10 09.15 - 15.15	Kaninoen - en vandretur øen rundt	Start og slut ved havnens servicebygning	Endelaves Kanino er en vandretur rundt om Endelave og er 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.	Birgit Juel Martinsen
Fredag 18/10 10.00 - 11.15	Yogastund med Rikke Schultz Nordentoft	Skolens gymnastiksal, Kongevejen 26	Kom og vær med til en yogatime, hvor kroppen stille og roligt vækkes og lirkes fri. Iklæd dig tøj, du kan bevæge dig frit i og gerne en trøje og et par sokker til afspændingen. Medbring gerne egen yogamåtte, et tæppe og (Du kan læse mere om Rikke på <a href="http://www.yogastund.dk">www.yogastund.dk</a> ).	Rikke Schultz Nordentoft
Lørdag 19/10 10.00 - 11.15	Yogastund med Rikke Schultz Nordentoft	Skolens gymnastiksal, Kongevejen 26	Kom og vær med til en yogatime, hvor kroppen stille og roligt vækkes og lirkes fri. Iklæd dig tøj, du kan bevæge dig frit i og gerne en trøje og et par sokker til afspændingen. Medbring gerne egen yogamåtte, et tæppe og (Du kan læse mere om Rikke på <a href="http://www.yogastund.dk">www.yogastund.dk</a> ).	Rikke Schultz Nordentoft

# Har du også gået Kaninoen ?

Følg med på  
[endelaveif.dk](http://endelaveif.dk)  
og  
[facebook.com/endelaveif](https://facebook.com/endelaveif)