



PÅSKEN PÅ ENDELAVE

Ingen tilmelding, du møder bare op

AKTIV
ENDELAVE

Onsdag 8/4 kl. 10.30 –YOGA FOR ALLE – Jørgen Holm, Ejnar Hedegaard, Merethe Krogh

Aktiviteten er i skolens gymnastiksal kl. 10.30 – ca. 11.30.

Yoga er for alle. Det specielle ved yoga sammenlignet med anden fysisk træning er, at kroppen ikke udsættes for stød og hård unaturlig belastning. Alle – uanset fysisk form og alder kan dyrke yoga.

- Først gennemfører Jørgen og Ejnar De fem tibetaner, der er en ca. 2000 år gammel form for yoga (ungdommens kilde), der løsner blokeringer af energistrømme i kroppen. Aktiviteten gennemføres med intro for begyndere.
- Derefter leder Merethe en gang yogaøvelser, der baserer sig på nogle af Hatha yogaens stillinger.

Iklæd dig let og løstsiddende tøj. Der er måtter til brug, du er også velkommen til at medbringe din egen yogamatte. Medbring gerne et lille tæppe til brug for afsluttende meditation og afslapning.

Torsdag 9/4 kl. 09.00 LØB - Klavs Hornum

Mødested ved Havnegrillen kl. 9.00. Løbetur på gul kaninrute 5,5 km. Det bliver hyggeløbetempo ca. 5 min pr. km.

Rute: Fra Havnegrillen, ad Søndermølle forbi Lægeurtehaven til Sønderhavet - langs kysten mod vest til Klinten - ad naturstien til Vesterby - ad Vesterby forbi flyvepladsen - herfra mod øst ad Vesterby til Søndermølle og havnen.

Fredag 10/4 kl. 11.00 PÅSKE-KANINOEN – Birgit Juel Martinsen

Start ved Servicebygningen på havnen kl. 11.00.

Kommer du fra fastlandet, så afgår færgen fra Snaptun kl. 09.45 med ankomst til Endelave Havn ca. kl. 10.45.

Endelaves Kanino er en vandretur rundt om Endelave og er omkring 21 km.

Ruten går fra servicebygningen og mod vest langs kysten. Det meste af strækningen går der 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.

Der går i roligt tempo og holdes pauser en gang i timen. Det vil være muligt at nå færgen hjem kl. 17.30. Ruten er afmærket, så de, der gerne vil gå meget hurtigt, selv kan finde vej.

Lørdag 11/4 kl. 10.00 CROSSFIT – Charlotte Dupont Kristensen

Aktiviteten er på aktivitetspladsen bag Servicebygning på havnen kl. 10.00.

Træningen kører efter Tabataprincippet og er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser, der træner hele kroppen. Alle kan deltage uanset nuværende træningsniveau – Charlotte 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.

Lørdag 11/4 kl. 10.00 Yogastund med Rikke Schultz Nordentoft

Aktiviteten er i skolens gymnastiksal kl. 10.00 – ca. 11.30.

Rikke byder på yogastund. Hun arbejder med Hatha Yoga - krydret med inspiration fra andre stilarter som Yin Yoga og Restorativ Yoga.

Iklæd dig let og løstsiddende tøj. Der er måtter til brug, du er også velkommen til at medbringe din egen yogamatte. Medbring gerne et lille tæppe til brug for afsluttende meditation og afslapning.

Har du også gået Kaninoen ?

Følg med på
endelaveif.dk og
facebook.com/endelaveif/