

Aktiv Ø UGE 42

GRATIS AT DELTAGE – INGEN TILMELDING, DU KOMMER BARE

Tidspunkt	Hvad	Hvor	Mere info
Mandag 12/10 Kl. 14.00-15.15	Crossfit ved Charlotte Dupont Kristensen	Aktivitetspladsen bag havnens servicebygning	Crossfit efter Tabataprincippet med både styrke- og konditionsøvelser. Husk tøj, der må blive beskidt samt drikkevand.
Tirsdag 13/10 Kl. 10.30-11.00	Mindfulness - bodyscan ved Sonja Elgaard	Skolens gymnastiksal, Kongevejen 26	Bodyscan er en meditationsøvelse, der udvikler vores evne til at være i nærværende i nuet og giver en øget kropsbevidsthed. Medbring tæppe og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Kl. 14.00-16.30	Golf på Gården Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Fra 10 år kan deltage.
Onsdag 14/10 Kl. 10.00-slut??	Lystfiskeri fra kysten Ved Søren Grauballe m.fl.	Endelave Havn, start ved legepladsen bag Servicebygningen. Der køres herfra ud til fiskepladsen.	Mulighed for at fiske fra kysten med blink. Du er velkommen uanset om du er erfaren lystfisker eller helt nybegynder. Man må meget gerne medbringe sit eget fiskegrej. Der er også grej til låns. Husk gerne gummistøvler.
Torsdag 15/10 Kl. 10.30-12.00	Yoga for alle Ved Jørgen Holm, Ejnar Hedegaard og Merethe Krogh	Skolegården – ved eller i gymnastiksalen, Kongevejen 26	De fem Tibetanere yoga intro og træning. De fem Tibetaneres historie. Derefter let Hatha Yoga. Husk let og løstsiddende tøj.
Kl. 14.00-16.30	Golf på Gården Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Fra 10 år kan deltage.
Fredag 16/10 Kl. 09.45-16.00	KANINOEN Ved Birgit Juel Martinsen	Endelave Havn, Servicebygningen	Vandretur 21 km. rundt om øen. Roligt tempo med pauser. Sandstrand og stenstrand, husk godt fodtøj. Medbring vand og madpakke.
Kl. 10.30-12.00	Mini-Duatlon Ved Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bag Servicebygningen	Udfordre dig selv med mini- Duatlon, 13 km cykling og 3 km. løb.