

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2023 UGE 27

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
ALLE UGER/ ALLE DAGE	VANDRETURE PÅ ØEN	Ingen turguide – du/I går selv Når I vil	Start midt på havnemolen	Kaninoen - 21 km. Blå rute, øen rundt langs stranden (kun vandring, ikke cykling). Mini-Kaninoen – 12 km. Grøn rute, Øvre rundt (vandring/cykling). Kaninruten – 3 km. Rød rute, Endelave Strandvej, «Mariesvej», Kongevejen (vandring/cykling).
Mandag 3/7 11.00-11.45	MINDFULNESS	Sonja Elgaard	Gymnastiksalen Kongevejen 26	Mindfulness/bodyscan/meditation. Du udvikler din evne til at være nærværende i nuet og opnår afstresning, ro og en øget kropsbevidsthed. Medbring tæppe og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Tirsdag 4/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Tirsdag 4/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Onsdag 5/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard, Finn Bjerregaard og Mike Thygesen	Plænen bag Endelave Skole	Prøv dine evner af som bueskytte med recurve-bue. Du får grundig instruktion og mulighed for at skyde 3-5 pile mod mål. Armbeskyttere er til rådighed.
Torsdag 6/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Torsdag 6/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Fredag 7/7 10.00-12.00	FIND FEM FEJL	Sine Bjerre Martinussen	Museet	Aktivitet for børn – meget gerne sammen med familien. Hold 1) Find fem fejl inde på museet. Hold 2) Kartoffeltryk på papir eller egen medbragt T-shirt.
Søndag 9/7 10.00-12.00	GALOPDERBY VED MUSEET	Sine Bjerre Martinussen	Museets gårds- plads	Aktivitet for børn – meget gerne sammen med familien. Lav din egen kæphest og vær med til at ride din kæphest på handlebanen.
Søndag 9/7 11.00-13.00	KROLF	Kiss Nøhr Jensen	Sportspladsen, Kongevejen 48	Halvt krocket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen.

Velkommen!

Endelave Idrætsforening tilbyder med Aktiv Ø dig og din familie mulighed for at I, når I er på Endelave i uge 27-31 kan holde ferie med masser af aktiviteter. Det er GRATIS at deltage i Aktiv Ø aktiviteterne, og det kræver ingen tilmelding. I møder bare op – vi har remedierne. Læs mere på Endelaveif.dk. Følg os på Facebook: Endelave – Aktiv Ø, hvor ændringer og nye aktiviteter kan ses.

Har du spørgsmål?

Kontakt Aktiv Ø-kordinator Sonja Elgaard, mobil 2242 2342, mail: sonja.elgaard@lightmail.dk

Vil du støtte Aktiv Ø-aktiviteterne med et bidrag, så vi fortsat kan lave sommeraktiviteter?

Personlig støtte 50 kr.

Familie støtte 100 kr.

Konto: 7733-1312197

MobilPay: 36663



AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2023 UGE 28

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Uge 28	SEJL, SUP, SURF PÅ EGEN HÅND	Jesper Madsen	Sejlsudstyret på stranden	Har du støttet EIF med 100 kroner, så kan du i uge 28 frit anvende Sit on Top Kajakker, Sup, Optimist og Windsurfere. Grejet lægges efterfølgende op på stranden, så højvande ikke kan nå det. Lån af grejet er på eget ansvar og der sejles kun i roligt vejr, da grejet og bruger ikke må lide overlast Redningsveste kan lånes. KRAV: Der må ikke sejles længere ud end til første badebro. Kontakt til og godkendelse af Jesper Madsen, tlf.: 3013 0462
Mandag 10/7 10.00-11.15	CROSSFIT	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bagved servicebygningen	Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt.
Mandag 10/7 11.00-11.45	MINDFULNESS	Sonja Elgaard	Gymnastiksalen Kongevejen 26	Mindfulness/bodyscan/meditation. Du udvikler din evne til at være nærværende i nuet og opnår afstresning, ro og en øget kropsbevidsthed. Medbring tæppe og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Tirsdag 11/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Tirsdag 11/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard, Finn Bjerregaard og Mike Thygesen	Plænen bag Endelave Skole	Prøv dine evner af som bueskytte med recurve-bue. Du får grundig instruktion og mulighed for at skyde 3-5 pile mod mål. Armbeskyttere er til rådighed.
Tirsdag 11/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Torsdag 13/7 10.00-12.00	FIND FEM FEJL	Sine Bjerre Martinussen	Museet	Aktivitet for børn – meget gerne sammen med familien. Hold 1) Find fem fejl inde på museet. Hold 2) Kartoffeltryk på papir eller egen medbragt T-shirt.
Torsdag 13/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Torsdag 13/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Fredag 14/7 10.00-11.15	CROSSFIT	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bagved servicebygningen	Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt.
Fredag 14/7 09.30-10.15	GYMNASTIK OG TUMMEL FOR DE MINDSTE	Nanna Brøndum Pedersen	Endelave Skole	De mindste børn (1-5 år) og deres forældre inviteres til en gymnastik/tumle time, hvor vi tumler, leger, danser og hopper. Hvis vejret er godt, er vi på plænen bag gymnastiksalen. Ved dårligt vejr er vi i gymnastiksalen.
Fredag 14/7 10.30-11.30	GYMNASTIK OG TUMMEL FOR DE NÆSTMINDSTE	Nanna Brøndum Pedersen	Endelave Skole	De lidt større børn (6-10 år) og deres forældre inviteres til en gymnastik/tumle time, hvor vi tumler, leger, danser og hopper. Hvis vejret er godt, er vi på plænen bag gymnastiksalen. Ved dårligt vejr er vi i gymnastiksalen.
Lørdag 15/7 13.00-15.00	MINI-TRIATHLON	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Start bagved servicebygningen	Kom og udfordre dig selv på din udholdenhed med en NULLERmand, en mini-Triathlon med 13 km cykling ad grøn rute, 3 km løb ad rød rute og 300 mtr. svømning ved havneslisken/færgeløbet.
Lørdag 15/7 11.00-13.00	KROLF	Kiss Nøhr Jensen	Sportspladsen, Kongevejen 48	Halvt krolf, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen.

Velkommen!

Endelave Idrætsforening tilbyder med Aktiv Ø dig og din familie mulighed for at I, når I er på Endelave i uge 27-31 kan holde ferie med masser af aktiviteter. Det er GRATIS at deltage i Aktiv Ø aktiviteterne, og det kræver ingen tilmelding. I møder bare op – vi har remedierne. Læs mere på Endelaveif.dk. Følg os på Facebook: Endelave – Aktiv Ø, hvor ændringer og nye aktiviteter kan ses.

Har du spørgsmål?

Kontakt Aktiv Ø-kordinator Sonja Elgaard, mobil 2242 2342, mail: sonja.elgaard@lightmail.dk

Vil du støtte Aktiv Ø-aktiviteterne med et bidrag, så vi fortsat kan lave sommeraktiviteter?

Personlig støtte 50 kr.
Familie støtte 100 kr.
Konto: 7733-1312197
MobilPay: 36663



AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2023 UGE 29

Mandag - onsdag

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Mandag 17/7 10.00-11.15	CROSSFIT	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bagved servicebygningen	Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt.
Mandag 17/7 11.00-11.45	MINDFULNESS	Sonja Elgaard	Gymnastiksalen Kongevejen 26	Mindfulness/bodyscan/meditation. Du udvikler din evne til at være nærværende i nuet og opnår afstresning, ro og en øget kropsbevidsthed. Medbring tæppe og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Mandag 17/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE ISÆR MED FOKUS PÅ UØVEDE BØRN OG UNGE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Tirsdag 18/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Tirsdag 18/7 13.00-13.30	WINDSURF OG SUP FOR VOKSNE (fortrinsvis) BEGYNDERE	Jesper Madsen og Klavs Hornum	Lagunen på havnens vestside	Aktiviteten er udelukkende for voksne (fortrinsvis) begyndere, som vil prøve kræfter med windsurf eller SUP og er muliggjort takket være støtte fra Friluftsrådet. Er du bare usikker på, om din fysik i forhold til at surfe er ok, er du også velkommen. Der er instruktører til stede og EIF stiller udstyr til rådighed. Du skal bare møde op ved Lagunen
Tirsdag 18/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Tirsdag 18/7 09.30-10.15	GYMNASTIK OG TUMMEL FOR DE MINDSTE	Nanna Brøndum Pedersen	Gymnastiksalen	De mindste børn (1-5 år) og deres forældre inviteres til en gymnastik/tumle time, hvor vi tumler, leger, danser og hopper. Hvis vejret er godt, er vi på plænen bag gymnastiksalen. Ved dårligt vejr er vi i gymnastiksalen.
Tirsdag 18/7 10.30-11.30	GYMNASTIK OG TUMMEL FOR DE NÆSTMINDSTE	Nanna Brøndum Pedersen	Gymnastiksalen	De lidt større børn (6-10 år) og deres forældre inviteres til en gymnastik/tumle time, hvor vi tumler, leger, danser og hopper. Hvis vejret er godt, er vi på plænen bag gymnastiksalen. Ved dårligt vejr er vi i gymnastiksalen.
Tirsdag 18/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Onsdag 19/7 10.00-13.00	KYSTFISKERI	Søren Grauballe Klaus Bødker	Endelave Havn, ved service- bygningen	Fiskearrangement for alle aldre. Har du selv fiskestang med er det fint, ellers sørger vi for det. Vi fisker med blink men også med sandorm. Husk også gummistøvler. Vi mødes på havnen og kører/cykler ud til fiskestedet.
Onsdag 19/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard, Finn Bjerregaard og Mike Thygesen	Plænen bag Endelave Skole	Prøv dine evner af som bueskytte med recurve-bue. Du får grundig instruktion og mulighed for at skyde 3-5 pile mod mål. Armbeskyttere er til rådighed.
Onsdag 19/7 20.00-22.00	FÆLLESSANG I FORSTANDER- HAVEN	Simon Lægsgaard og Lone Kau	Vesterby 19	Fællessang fra højskolesangbogen. Simon præsenterer sangene og Lone synger for. Medbring selv stol eller tæppe at sidde på.

Velkommen!

Endelave Idrætsforening tilbyder med Aktiv Ø dig og din familie mulighed for at I, når I er på Endelave i uge 27-31 kan holde ferie med masser af aktiviteter. Det er GRATIS at deltage i Aktiv Ø aktiviteterne, og det kræver ingen tilmelding. I møder bare op – vi har remedierne. Læs mere på Endelaveif.dk. Følg os på Facebook: Endelave – Aktiv Ø, hvor ændringer og nye aktiviteter kan ses.

Har du spørgsmål?

Kontakt Aktiv Ø-koordinator Sonja Elgaard, mobil 2242 2342, mail: sonja.elgaard@lightmail.dk

Vil du støtte Aktiv Ø-aktiviteterne med et bidrag, så vi fortsat kan lave sommeraktiviteter?

Personlig støtte 50 kr.

Familie støtte 100 kr.

Konto: 7733-1312197

MobilPay: 36663



AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2023 UGE 29

Torsdag - søndag

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Torsdag 20/7 13.00-13.30	WINDSURF OG SUP FOR VOKSNE (fortrinsvis) BEGYNDERE	Jesper Madsen og Klavs Hornum	Lagunen på havnens vestside	Aktiviteten er udelukkende for voksne (fortrinsvis) begyndere, som vil prøve kræfter med windsurf eller SUP og er muliggjort takket være støtte fra Friluftsrådet. Er du bare usikker på, om din fysik i forhold til at surfe er ok, er du også velkommen. Der er instruktører til stede og EIF stiller udstyr til rådighed. Du skal bare møde op ved Lagunen
Torsdag 20/7 10.00-12.00	MED HOVEDET I HAVNEN	Familien Martinsen	Endelave Havn, ved servicebygningen	Vi fanger krabber og andre vanddyr i og omkring havnen. Vi undersøger, snakker om og kigger på dem i akvarier, mikroskoper og med en vandkikkert, du selv laver og får med hjem.
Torsdag 20/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Torsdag 20/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvedelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Fredag 21/7 10.00-11.15	CROSSFIT	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bagved servicebygningen	Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt.
Fredag 21/7 13.00-14.00	RUNDBOLD	Familien Martinsen	Sportspladsen, Kongevejen 48	For hele familien. 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.
Fredag 21/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Fredag 21/7 09.30-10.15	GYMNASTIK OG TUMMEL FOR DE MINDSTE	Nanna Brøndum Pedersen	Endelave Skole	De mindste børn (1-5 år) og deres forældre inviteres til en gymnastik/tumle time, hvor vi tumler, leger, danser og hopper. Hvis vejret er godt, er vi på plænen bag gymnastiksalen. Ved dårligt vejr er vi i gymnastiksalen.
Fredag 21/7 10.30-11.30	GYMNASTIK OG TUMMEL FOR DE NÆSTMINDSTE	Nanna Brøndum Pedersen	Endelave Skole	De lidt større børn (6-10 år) og deres forældre inviteres til en gymnastik/tumle time, hvor vi tumler, leger, danser og hopper. Hvis vejret er godt, er vi på plænen bag gymnastiksalen. Ved dårligt vejr er vi i gymnastiksalen.
Lørdag 22/7 11.00-13.00	KROLF	Kiss Nøhr Jensen	Sportspladsen, Kongevejen 48	Halvt krocket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen.
Lørdag 22/7 11.00-15.00	FODBOLD- OG SKUMFEST	Endelave Beboerforening	Sportspladsen, Kongevejen 48	Traditionsrige fodboldkampe, skumbad og international fodbold dyst.

Velkommen!

Endelave Idrætsforening tilbyder med Aktiv Ø dig og din familie mulighed for at l, når l er på Endelave i uge 27-31 kan holde ferie med masser af aktiviteter. Det er GRATIS at deltage i Aktiv Ø aktiviteterne, og det kræver ingen tilmelding. I møder bare op – vi har remedierne. Læs mere på Endelaveif.dk. Følg os på Facebook: Endelave – Aktiv Ø, hvor ændringer og nye aktiviteter kan ses.

Har du spørgsmål?

Kontakt Aktiv Ø-kordinator Sonja Elgaard, mobil 2242 2342, mail: sonja.elgaard@lightmail.dk

Vil du støtte Aktiv Ø-aktiviteterne med et bidrag, så vi fortsat kan lave sommeraktiviteter?

Personlig støtte 50 kr.
Familie støtte 100 kr.
Konto: 7733-1312197
MobilPay: 36663



AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2023 UGE 30

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Mandag 24/7 10.00-11.15	CROSSFIT	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bagved servicebygningen	Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt.
Mandag 24/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE ISÆR MED FOKUS PÅ UØVEDE BØRN OG UNGE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Mandag 24/7 14.30	STRAND SKATTEJAGT	Charlotte Sommer	Mødested Legepladsen på havnen	Tag dine børn og/eller børnebørn med til skattejagt på stranden. (Arrangementet er egnet til børn op til 12 år).
Tirsdag 25/7 13.00-13.30	WINDSURF OG SUP FOR VOKSNE (fortrinsvis) BEGYNDERE	Jesper Madsen og Klavs Hornum	Lagunen på havnens vestside	Aktiviteten er udelukkende for voksne (fortrinsvis) begyndere, som vil prøve kræfter med windsurf eller SUP og er muliggjort takket være støtte fra Friluftsrådet. Er du bare usikker på, om din fysik i forhold til at surfe er ok, er du også velkommen. Der er instruktører til stede og EIF stiller udstyr til rådighed. Du skal bare møde op ved Lagunen
Tirsdag 25/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Tirsdag 25/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Onsdag 26/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard, Finn Bjerregaard og Mike Thygesen	Plænen bag Endelave Skole	Prøv dine evner af som bueskytte med recurve-bue. Du får grundig instruktion og mulighed for at skyde 3-5 pile mod mål. Armskyttere er til rådighed.
Torsdag 27/7 10.00-13.00	KYSTFISKERI	Søren Grauballe Klaus Bødker	Endelave Havn, ved service- bygningen	Fiskearrangement for alle aldre. Har du selv fiskestang med er det fint, ellers sørger vi for det. Vi fisker med blink men også med sandorm. Husk også gummistøvler. Vi mødes på havnen og kører/cykler ud til fiskestedet.
Torsdag 27/7 13.00-13.30	WINDSURF OG SUP FOR VOKSNE (fortrinsvis) BEGYNDERE	Jesper Madsen og Klavs Hornum	Lagunen på havnens vestside	Aktiviteten er udelukkende for voksne (fortrinsvis) begyndere, som vil prøve kræfter med windsurf eller SUP og er muliggjort takket være støtte fra Friluftsrådet. Er du bare usikker på, om din fysik i forhold til at surfe er ok, er du også velkommen. Der er instruktører til stede og EIF stiller udstyr til rådighed. Du skal bare møde op ved Lagunen
Torsdag 27/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Torsdag 27/7 14.00-16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Fredag 28/7 10.00-11.15	CROSSFIT	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Bagved servicebygningen	Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt.
Fredag 28/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	Jesper Madsen og sejlerteamet	Lagunen på havnens vestside	Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes.
Søndag 30/7 11.00-13.00	KROLF	Kiss Nøhr Jensen	Sportspladsen, Kongevejen 48	Halvt krocket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen.

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2023 UGE 31

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Mandag 31/7 13.00- 15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard, Finn Bjerregaard og Mike Thygesen	Plænen bag Endelave Skole	Prøv dine evner af som bueskytte med recurve-bue. Du får grundig instruktion og mulighed for at skyde 3-5 pile mod mål. Armbeskyttere er til rådighed.
Tirsdag 1/8 10.30- 12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Tirsdag 1/8 14.00- 16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.
Torsdag 3/8 10.30- 12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Endelave Skole Kongevejen 26	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj.
Torsdag 3/8 14.00- 16.30	GOLF PÅ GÅRDEN	Selvledelse	Vesterby 90	Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år.

Velkommen!

Endelave Idrætsforening tilbyder med Aktiv Ø dig og din familie mulighed for at I, når I er på Endelave i uge 27-31 kan holde ferie med masser af aktiviteter. Det er GRATIS at deltage i Aktiv Ø aktiviteterne, og det kræver ingen tilmelding. I møder bare op – vi har remedierne. Læs mere på Endelaveif.dk. Følg os på Facebook: Endelave – Aktiv Ø, hvor ændringer og nye aktiviteter kan ses.

Har du spørgsmål?

Kontakt Aktiv Ø-kordinator Sonja Elgaard, mobil 2242 2342, mail: sonja.elgaard@lightmail.dk

Vil du støtte Aktiv Ø-aktiviteterne med et bidrag, så vi fortsat kan lave sommeraktiviteter?
Personlig støtte 50 kr.
Familie støtte 100 kr.
Konto: 7733-1312197
MobilPay: 36663



SPONSOR 2023 FOR
WINDSURF OG SUP
FOR VOKSNE (fortrinsvis) BEGYNDERE

SPONSOR 2023 FOR
SURFERSKOLE
FOR UØVEDE BØRN OG UNGE

