

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2026 UGE 27-31

VELKOMMEN TIL ENDELAVE OG TIL ENDELAVE IDRÆTSFORENINGS SOMMERAKTIVITETER, DER ER FOR HELE FAMILIEN.
ALLE AKTIV Ø'S GRATIS AKTIVITETER ER MARKERET MED BLÅ BAGGRUND

I PLANEN ER OGSÅ ANDRE AKTIVITETER PÅ ØEN I DE FEM SOMMERUGER, NOGLE GRATIS OG ANDRE MED DELTAGER BETALING.
DISSE ER MARKERET MED GRØN BAGGRUND

VI HÅBER, I VIL NYDE ØEN OG SOMMERENS MANGE FORSKELLIGE AKTIVITETER, DER FREMGÅR PÅ DE FØLGENDE SIDER.

AKTIV Ø ENDELAVE

UGE 27-31

Gratis aktiviteter
for alle aldre
www.endelaveif.dk

VELKOMMEN!

Endelave Idrætsforening (EIF) 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?

Støttebidrag: Frit valg på støttebeløb, stort som småt.

Hvis du ønsker at bruge EIF udstyr uden for de planlagte Aktiv Ø aktiviteter, f.eks. sejlsudstyret, så kræver det et bidrag på minimum 200 kr.

VIL DU VÆRE MEDLEM AF EIF

Støt op om Endelave Idrætsforening med et forenings-medlemskab: Pris pr. person kr. 100,-/år

Konto: 7733-1312197

MobilePay: 36663

Oplys navn, e-mail og gerne adresse, ved betaling af medlemskab. Kvitteringen for indbetaling er dit medlemskort hhv. dit bidragsbevis.



Aktiv Ø på Endelave 2026 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, følg pæleafmærkningerne 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 29/6 10.30-11.30	Workout og Step	Sonja Elgaard	Skolegården/ alt. gymnastiksalen	30 minutters Workout på stedet – uden hop, spring eller løb. Vi kører tre omgange med forskellige øvelser i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Derefter 20 min. step på stepbænk for dem, der har lyst.
Tirsdag 30/6 10.30-12.00	Hatha Yoga	Merethe Krogh	Plænen bag Endelave Skole	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og ikklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr rykker vi ind i gymnastiksalen.
Torsdag 2/7 10.30-11.15	Qi Gong og Tai Chi	Sonja Elgaard	Skolens gymnastiksal	Langsomme, flydende og kontrollerede bevægelser, en slags meditation i bevægelse, men ud over ro i sjælen kan det også give fysiske gevinster som smertelindring, bedre hjerterytme, bedre balance, øget bevægelighed hos personer med slidgigt samt øge livskvaliteten og mindske træthed.
Torsdag 2/7 13.00-15.00	Bueskydning	Ib Elgaard og Preben Bager	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.
Fredag 3/7 10.30-12.00	Workout og Step	Sonja Elgaard	Skolegården/ alt. gymnastiksalen	30 minutters Workout på stedet – uden hop, spring eller løb. Vi kører tre omgange med forskellige øvelser i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Derefter 20 min. step på stepbænk for dem, der har lyst.

Aktiv Ø på Endelave 2026 Uge 28				
Hvornår	Hold	Instruktør	Hvor	Beskrivelse
Uge 28	Sejl, sup, surf på egen hånd	EIF’s sejladsudstyr på stranden. Har du støttet EIF med et bidrag på 200 kr., 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 badeanlægget. Badeanlægget må ikke anløbes. Kontakt til og godkendelse af Jesper Madsen, tlf.: 3013 0462		
Uge 28 hver dag kl. 11.00	Fodboldspil for alle	Ole Juul Herrik	Sportspladsen, Kongevejen 48	Vi hygger os med lidt fodbold på sportspladsen. Er vi mange nok, så kan vi dele os til lidt fodbold dyst.
Mandag 6/7 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 6/7 10.30-11.15	Workout og Step	Sonja Elgaard	Skolegården/ alt. gymnastiksalen	30 minutters Workout på stedet – uden hop, spring eller løb. Vi kører tre omgange med forskellige øvelser i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Derefter 20 min. step på stepbænk for dem, der har lyst.
Tirsdag 7/7 10.30-12.00	Hatha Yoga	Merethe Krogh	Plænen bag Endelave Skole	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og ikklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr rykker vi ind i gymnastiksalen.
Tirsdag 7/7 13.30-15.00	Bordtennis for alle	Finn Michaelis og Mike Thygesen	Gymnastiksalen Endelave Skole	For børn og legesyge voksne. Vi spiller på to borde: Rundt om bordet, Jægerbold, Stikbold og Boldkrig. Aldersgrænse: min. 6 år.
Onsdag 8/7 11.00-14.00	Sommermarked Det er IKKE en Aktiv Ø aktivitet	Sommermarked udvalg, Lynger Grundejerforening	Skolegården og gymnastiksalen	Summende marked med forskellige boder.
Torsdag 9/7 10.00-12.00	Kæpheste galop derby	Sine Bjerre Martinussen	Museets gårdsplads	Aktivitet for børn – meget gerne sammen med familien. Lav din egen kæphest og vær med til at ride din kæphest på handlebanen.
Torsdag 9/7 10.30-11.15	Qi Gong og Tai Chi	Sonja Elgaard	Skolens gymnastiksal	Langsomme, flydende og kontrollerede bevægelser, en slags meditation i bevægelse, men ud over ro i sjælen kan det også give fysiske gevinster som smertelindring, bedre hjerterytme, bedre balance, øget bevægelighed hos personer med slidgigt samt øge livskvaliteten og mindske træthed.
Torsdag 9/7 13.00-15.00	Bueskydning	Ib Elgaard og Preben Bager	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.
Fredag 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.
Fredag 10/7 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.
Lørdag 11/7 10.00-14.00	Cykel og strik	Mette Köhler	Start ved mindestenen ved molens start	Turen går til Øvre med indlagte kaffe- og strikkepauser. Medbring selv cykel og strik. Også gerne et lille tæppe at sidde på. Med forbehold for vejrliget.
Søndag 12/7 15.00-16.00	Krea for børn bomuldstryk	Sine Bjerre Martinussen	Ved skolen	Aktivitet for børn – meget gerne sammen med familien. Det foregår ved borde udenfor gymnastiksalen. Ved dårligt vejr går vi i gymnastiksalen. Lav din eget Endelave-logo eller et andet tryk på bomuldstøj. Medbring selv T-shirt eller et andet stykke bomuldsstof til at male på med stoffarver.

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2026 UGE 29				
HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE

Uge 29 hver dag kl. 11.00	FODBOLDSPIL FOR ALLE	Ole Juul Herrik	Sportspladsen, Kongevejen 48	Vi hygger os med lidt fodbold på sportspladsen. Er vi mange nok, så kan vi dele os til lidt fodbold dyst.
Mandag 13/7 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 13/7 10.30-11.15	WORKOUT OG STEP	Sonja Elgaard	Skolegården/ alt. gymnastiksalen	30 minutters Workout på stedet – uden hop, spring eller løb. Vi kører tre omgange med forskellige øvelser i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Derefter 20 min. step på stepbænk for dem, der har lyst.
Mandag 13/7 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 14/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Plænen bag Endelave Skole	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr rykker vi ind i gymnastiksalen.
Tirsdag 14/7 11.00-13.00	DECOUPAGE WORKSHOP	Marianne Irgens Hagen	Krearium 1. sal i skolens bagbygning	Kom og prøv at arbejde med decoupage, dekorations- og hobbyteknik, hvor du med lim opklæber motiver fra servietter. Medbring selv 3-5 servietter med motiver, som du vil lade indgå i decoupage arbejder.
Tirsdag 14/7 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.
Onsdag 15/7 10.00-13.00	KYSTFISKERI	Søren Grauballe Klaus Bødker	Endelave Havn, ved servicebygningen	Fiskearrangement for alle aldre. Har du selv fiskestang med er det fint, ellers sørger vi for det. Vi fisker med blink. Husk også gummistøvler. Vi mødes på havnen og kører/cykler ud til fiskestedet.
Onsdag 15/7 13.30-15.00	BORDTENNIS FOR ALLE	Finn Michaelis og Mike Thygesen	Gymnastiksalen Endelave Skole	For børn og legesyge voksne. Vi spiller på to borde: Rundt om bordet, Jægerbold, Stikbold og Boldkrig. Aldersgrænse: min. 6 år.
Onsdag 15/7 20.00-22.00 AFLYST	FÆLLESSANG I FORSTANDERHAVEN AFLYST	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.
Torsdag 16/7 10.30-11.15	QI GONG OG TAI CHI	Sonja Elgaard	Skolens gymnastiksal	Langsomme, flydende og kontrollerede bevægelser, en slags meditation i bevægelse, men ud over ro i sjælen kan det også give fysiske gevinster som smertelindring, bedre hjerterytme, bedre balance, øget bevægelighed hos personer med slidigt samt øge livskvaliteten og mindske træthed.
Torsdag 16/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard og Preben Bager	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 16/7 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 16/7 19.00-22.00	SOMMER BANKO Det er IKKE en Aktiv ø aktivitet	Endelave Beboerforening	Skolens gymnastiksal	Grundejerforeningens årlige tilbagevendende sommerbanko. Alle er velkomne. Gratis adgang, bankoplader og lotteri købes ved indgangen.
Fredag 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.
Fredag 17/7 15.00-16.00	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 17/7 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.
Lørdag 18/7 Efter nærmere aftale	DISTANCESEJLADS MED STORE JOLLER	Jesper Madsen	Startsted efter nærmere aftale	Sejlads Møllegrunden rundt med store joller. Vi sejler for sejl, lytter til bølgeskulp og naturens lyde og bæres af vindens kraft. Tidspunkt på dagen udsendes umiddelbart inden. Aktiviteten kræver tilmelding på 30130462 og forudsætter roligt vejr og højvande.
Søndag 19/7 10.00-13.00	FODBOLD- OG SKUMFEST	Endelave Beboerforening	Sportspladsen, Kongevejen 48	Traditionsrige fodboldkampe, skumbad og international fodbold dyst.

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2026 UGE 30				
HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE

Mandag 20/7 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 20/7 10.30-11.15	WORKOUT OG STEP	Sonja Elgaard	Skolegården/ alt. gymnastiksalen	30 minutters Workout på stedet – uden hop, spring eller løb. Vi kører tre omgange med forskellige øvelser i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Derefter 20 min. step på stepbænk for dem, der har lyst.
Mandag 20/7 13.30-15.30	SEJLERSKOLE	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.

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2026 UGE 30 ... fortsat

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Tirsdag 21/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Plænen bag Endelave Skole	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr rykker vi ind i gymnastiksalen.
Tirsdag 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.
Onsdag 22/7 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. Husk også gummistøvler. Vi mødes på havnen og kører/cykler ud til fiskestedet.
Onsdag 22/7 14.00-15.00	KREA FOR BØRN STENMALING	Viki Hoé Kousgaard	Ved skolen	Aktivitet for børn – meget gerne sammen med familien. Vi skal hygge med maling på sten – det foregår ved borde udenfor gymnastiksalen. Ved dårligt vejr går vi i gymnastiksalen. Medbring gerne sten, du vil male på.
Torsdag 23/7 10.30-11.15	QI GONG OG TAI CHI	Sonja Elgaard	Skolens gymnastiksal	Langsomme, flydende og kontrollerede bevægelser, en slags meditation i bevægelse, men ud over ro i sjælen kan det også give fysiske gevinster som smertelindring, bedre hjerterytme, bedre balance, øget bevægelighed hos personer med slidgigt samt øge livskvaliteten og mindske træthed.
Torsdag 23/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard og Preben Bager	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 23/7 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 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.
Fredag 24/7 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.
Lørdag 25/7 10.00-14.00	CYKEL OG STRIK	Mette Köhler	Start ved mindestenen ved molens start	Turen går til Øvre med indlagte kaffe- og strikkepauser. Medbring selv cykel og strik. Også gerne et lille tæppe at sidde på. Med forbehold for vejrliget.
Lørdag 25/7 10.30-11.30	MARIANNES YOGA	Marianne Lillehagen	Plænen bag Endelave Skole	Vinyasa yoga for alle. Du bevæger dig gennem yogasekvenserne i takt med din vejrtrækning. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr går vi i gymnastiksalen.
Søndag 26/7 11.00-13.00	MINI-TRIATHLON	Charlotte Dupont Kristensen	Endelave Havn Start bag servicebygningen	Kom med og udfordr dig selv på din udholdenhed med en NULLERmand. Det er en mini-triathlon med 13 km cykling ad grøn rute, 3 km løb ad rød rute og 300 meter svømning ved havneslisen/færgelejet. Medbring selv cykel.
Søndag 26/7 11.00-13.00	DECOUPAGE WORKSHOP	Marianne Irgens Hagen	Krearium 1. sal i skolens bagbygning	Kom og prøv at arbejde med decoupage, dekorations- og hobbyteknik, hvor du med lim opklæber motiver fra servietter. Medbring selv 3-5 servietter med motiver, som du vil lade indgå i decoupage arbejder.

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE 2026 UGE 31

HVORNÅR	HOLD	INSTRUKTØR	HVOR	BESKRIVELSE
Uge 31	SEJL, SUP, SURF PÅ EGEN HÅND	EIF's sejlsudstyr på stranden. Har du støttet EIF med et bidrag på 200 kr., så kan du i uge 31 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 badeanlægget. Badeanlægget må ikke anløbes. Kontakt til og godkendelse af Jesper Madsen, tlf.: 3013 0462		
Mandag 27/7 10.30.-11.30	WORKOUT OG STEP	Sonja Elgaard	Skolegården/ alt. gymnastiksalen	30 minutters Workout på stedet – uden hop, spring eller løb. Vi kører tre omgange med forskellige øvelser i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Derefter 20 min. step på stepbænk for dem, der har lyst.
Tirsdag 28/7 10.30-12.00	HATHA YOGA	Merethe Krogh	Plænen bag Endelave Skole	Hatha yoga for alle. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr rykker vi ind i gymnastiksalen.
Tirsdag 28/7 14.00-15.00	BÅL, SNOBRØD OG SKUMFIDUSER	Viki Hoé Kousgaard	Endelave Skole, bålhytten	Børn og deres forældre inviteres til hygge omkring bålet i skolens bålhytte bag gymnastiksalen.
Onsdag 29/7 10.30-11.30	MARIANNES YOGA	Marianne Lillehagen	Plænen bag Endelave Skole	Vinyasa yoga for alle. Du bevæger dig gennem yogasekvenserne i takt med din vejrtrækning. Medbring evt. måtte og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. Ved dårligt vejr går vi i gymnastiksalen.
Torsdag 30/7 10.30-11.15	QI GONG OG TAI CHI	Sonja Elgaard	Skolens gymnastiksal	Langsomme, flydende og kontrollerede bevægelser, en slags meditation i bevægelse, men ud over ro i sjælen kan det også give fysiske gevinster som smertelindring, bedre hjerterytme, bedre balance, øget bevægelighed hos personer med slidigt samt øge livskvaliteten og mindske træthed.
Torsdag 30/7 13.00-15.00	BUESKYDNING	Ib Elgaard og Preben Bager	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.