

BOOTCAMP

BODYBIKE

GYMNASTIK

FODBOLD

KROLF



ØRSLEV IDRÆTSFORENING

Sæson 2019/2020

BORDTENNIS

BUNGEE FLY

BADMINTON

BOOTCAMP – Med fokus på vægttab

Bootcamp med fokus på vægttab er et 8 ugers forløb designet til at motivere dig og hjælpe dig med at opnå vægttab.

- 8 ugers forløb
- 2 x intensiv gruppetræning om ugen med personlig træner
- Personlig kostplan
- Fedt% måling og kropsanalyse hver uge
- Mindst 8 deltager og max 14 deltagere på forløbet

Pris 1.200,- kr. pr. person

Kropsanalyse

Hver uge laver Diana, som er instruktør, en kropsanalyse hvor du bla. får målt din fedtprocent/vægt og muskelmasse

Hvor og hvornår

Inden opstart mødes du i uge 37 med Diana for at få udarbejdet din kostplan. Du booker din tid i tidsrummet 18:00 – 20:20 Mandag den 9. sept. eller torsdag den 12. sept. og din samtale tager 20 min. Bootcamps træningen starter op i uge 38 og slutter i uge 46 (ingen træning i uge 42). De 2 intensive gruppe træninger lægger mandag kl. 19.00 – 19:55 samt torsdag kl. 19.00 – 19: 55.

Der undervises i klubhuset om mandagen og i gymnastik salen om torsdagen i Ørslev, og nogle træninger vil også foregå udendørs hvis vejret tillader det. Kropsanalysen, vejning og den personlige samtale i uge 37 forgår i Ørslev Idrætsforenings klubhus, Terslevvej 71B.

Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Anja Sølund på 2220 1345 eller via mail oerslevif@gmail.com, det er først til mølle dog senest den 4. sept. 2019. Pris 1.200,- kr.

TUMLINGELEG – for børn fra 1-3 år.

Torsdag kl. 16:00 – 16:55

Starter i uge 37, d. 12. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr. for en voksen og et barn

Sæson: September – Marts

Instruktør: Johanna



Tag mor, far eller en anden voksen med til tumlingeleg. Vi skal lege lege der styrker og træner motorik, bruge labyrint, føle- og muskelled-sanserne samt udforske redskaber. Træning for den voksne sammen med sit barn er også en del af timen.

KRUDT UGLERNE – for børn fra 3-5 år.

Mandag kl. 16:30 – 17:25

Starter i uge 37, d. 9. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Tina og Lucca



Der skal med et højt aktivitetsniveau leges, samtidig med at barnets sanser motorik bruges. Vi skal bruge bevægelse, fantasi rejser, redskabs baner og små rekvisitter.

STEP, STYRKE OG INTERVAL

Mandag kl. 18:00 – 18:55

Starter i uge 37, d. 9. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Anja



Pulsen kommer op når forskellige kombinationer trænes på step bænken. Lår, baller, mave og ryg styrkes. Crossgym, interval træning, elastikker samt redondo bolde er noget af det der indgår i step, styrke og puls. Holdet er for mænd og kvinder.

ÆLDRE GYMNASTIK

Tirsdag kl. 10.00 – 12.00

Starter i uge 36, d. 3. september

Sted: Kastaniely

Pris: 100,00 kr.

Sæson: August – Juni

Instruktør: Lissi



Alder spiller ingen rolle. Her skal alle bare have det sjovt, samt røre sig. De fleste øvelser er siddende.

FRÆSER SPRING

Tirsdag kl. 17.00 – 17.55

Starter i uge 37, d. 10. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Uffe, Lukas og Mathias



Holdet er for alle drenge og piger fra 6 år, som ikke har gået til spring før, eller blot gået et år. Der vil blive lavet forskellige redskabsbaner/springbaner som skal udfordres. Alt sammen efter børnenes behov samt niveau.

SPRING LET ØVEDE/ØVEDE

Tirsdag kl. 18:00 – 18:55

Starter i uge 37, d. 10. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Malene og Uffe



Holdet er for alle drenge og piger, som har gået til spring i et par år. Der lægges vægt på grundspringene, som gøres sværere og mere udfordrende.

BUNGEE FLY – nyhed nyhed

Onsdag kl. 18:00 – 18:55

Lørdag kl. 09:00 – 09:55

Starter i uge 37, d. 11. og 14. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr. pr. hold

Sæson: September – December

Instruktør: Helle



Bungee Fly er en cardio time med masser af styrke, puls, powerfulde hop og spring. Man har en sele på og hægter sig fast til en elastik, som sidder fast i loftet. Man laver alle øvelser i selen/elastikken. Holdet er for både mænd og kvinder over 15 år og max. vægt på 95 kg. Tilmelding kræves inden sæson opstart til Anja på tlf. 2220 1345, da der er max. er plads til 12 på holdet. Nye hold start op igen i januar 2020.

ØIF er den første idrætsforening der tilbyder Bungee fly. Er uddannet igennem energii.dk. Bliv evt. Inspireret på youtube Bungee Fly Energii

BODYBIKE

Tirsdag kl. 18:30 – 19:45

Torsdag kl. 18:30 – 19:45

Starter i uge 36, d. 3. og 5. september

Sted: ØIF's klubhus

Pris: 350 kr. pr. hold

Sæson: September – December

Instruktør: Niels



Bodybike er træning med power og energi, det er hårdt, det giver sved på panden og så giver det resultat. Der kan benyttes gummisko eller cykel sko med Look systemet. Tilmelding kræves inden sæson opstart til Niels på tlf. 2928 5888. Nye hold start op igen i januar 2020.

ØIF FITNESS

Bliv medlem hos ØIF Fitness og træn frem til 31. januar 2020 for kun 798,- kr. + indmeldelses gebyr på 200,- kr.

Fitness centret har tilknyttet et uddannet instruktør team og holder åbent hele ugen fra 05:00 – 22:00. Inden man kan begynde træning skal man ha intro samt lagt program af en af vores instruktører. Kontakt Anja på 2220 1345 for indmeldelse.

MINI PARKOUR

Lørdag kl. 10:00 – 10:55

Starter i uge 37, d. 14. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,- kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Michael

Holdet er for unge fra ca. 10 år og op der vil udfordre deres motorik og prøve andet end de plejer. På holdet vil vi bla. lave Parkour lignende baner inde i gymnastiksalen og udfordrer forhindringer. Et hold hvor vi ikke lader os begrænse med søger udfordringer. Et mix af flere ting.

JUST DANCE (E-sport)

Fredag kl. 16:30 – 17:25

Starter i uge 37, d. 13. september

Sted: ØIF's gymnastiksal

Pris: 350,- kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Lucca



Just Dance er for alle danse glade børn fra 6 år og op. Just Dance dances/spilles via PS4 og er et E-Sport hold. Der dances også TeenDance uden PS4.

KROLF

Torsdag kl. 12:30 – ca. 14:00

Startede i uge 31, den 1. august

Sted: Boldbanen ved ØIF's Klubhus

Pris: 100,- kr.

Sæson: 1. august – 26. september 2019

Instruktør: Inge



Krolf er en krydsning - i vore dage måske nærmere en gensplejsning - af krocket og golf. Udstyret er fra krocket - princippet med at kuglen skal i et hul på færrest mulige slag er fra golf. Man tager altså krocketudstyret, smider buerne væk og laver nogle huller i plænen i stedet for.

Det lyder let når det jo ”bare” går ud på at skyde til en kugle, men koncentration, balance og præcision skal bruges. Ved at spille trænes lige præcis disse ting. Holdet er for både mænd og kvinder.

BADMINTON

Så tager vi snart hul på efterårs/vinter sæsonen for motions badminton i gymnastik salen i Ørslev. Går du med tanken om at du og din makker gerne vil spille badminton 1 gang om ugen, så er der stadigvæk ledige timer.

Prisen er 300,- kr. pr. person for efterårs/vinter sæsonen som går fra uge 37 i september – april.

Kontakt Anja på tlf. 2220 1345 for booking af time.- alle dage frem til kl. 15 og næsten hele weekend/fredag er ledig.



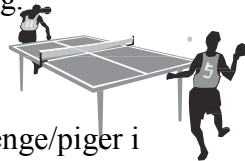
BORDTENNIS

Bordtennis sætter ikke bare konditionen på prøve, men påvirker og styrker mange steder i hjernen på én gang. Spillet træner reaktionsevne og balance, samt styrker musklerne. Der er lavet studie der viser at bordtennis styrker mere end man går og tror. Alle kan være med på tværs af form og ambitioner, ung eller ældre, da man selv som spiller kan variere både tempo og intensitet.

Du og din makker kan nu komme til at spille bordtennis i ØIF. I er jeres egen træner og spiller på hobby plan. ØIF stiller bordtennisbord, bat og bolde til rådighed. Bordtennisbordet står i gymnastiksalen, hvor I spiller.

Prisen er 300,- kr. pr. person for efterårs/vintersæsonen, som går fra uge 37 i september – april.

Kontakt Anja på tlf. 2220 1345 for booking af time.- alle dage frem til kl. 15 og næsten hele weekend/fredag er ledig.



FODBOLD

Fodboldafdelingen tilbyder børnefodbold for alle drenge/piger i alderen 5–8 år.

Hold: Drenge/Piger fra 5-8 år

Torsdag kl. 17:00-17:45

Træner: Kim, Jakob og Nicklas

Starter i uge 33, den 15 august

Sidste træning i uge 41, den 10. oktober

Sted: Boldbanen ved ØIF's Klubhus

Pris: 200,- kr.



Holdet vil primært være baseret på leg, samspil øvelser, skud på mål, det at spille på et hold og sjov med bolden.



Hvis du vil spille håndbold i NFØ,
Så mød op i Nordruphallen,
når der er træning.

Micro – mixhold: (5-7 år)

Torsdag kl. 15:45-16:30

Træner: Palle

U9 drenge og piger :

Torsdag kl. 16:30-17:30

Træner: Simon og Didde

U11 drenge og piger:

Tirsdag kl. 15:45-16:45 og Torsdag kl. 17:30-18:45

Træner: Thomas og Fritz

Damer serie 1:

Mandag kl. 19:00-20:30 og Torsdag kl. 20:30-22:00

Træner: Fritz og Morten

Herrer Kval.hold og

serie 1:

Mandag kl. 20:30-22:00 og Torsdag kl. 19:00-20:30

Træner: Brian og Arne

Opstart i uge 33 – dog starter Micro i uge 35.

Spørgsmål og lign. rettes til Palle 2483 8851

SÆSON 2019 / 2020

Gymnastik:

Undervisningen finder sted i gymnastiksalen i Ørslev, Terslevvej 75. Bodybike og mandags Bootcamptimen finder sted i ØIF's klubhus, som ligger lige ved siden af. Undervisningen i Ældre gym. på Kastaniely, Ørslev gade.

Der er tilmelding inden sæson opstart til Bodybike. Tilmeldingen skal ske til: Niels på mobil 2928 5888. Der er tilmelding inden sæson opstart til Bootcamp og Bungee fly grundet begrænset pladser. Tilmeldingen skal ske til: Anja på mobil 2220 1345. Der er ingen forud tilmelding til de øvrige hold, man møder bare op.

Ved spørgsmål kontakt Gym. formand Anja tlf. 2220 1345.

Krolf:

Krolf spilles udendørs på ØIF's baner, Terslevvej 75. Der er ingen forud tilmelding, man møder bare op.

Ved spørgsmål kontakt instruktøren Inge på tlf. 2271 1767.

Badminton/Bordtennis:

Der spilles på motionsplan og du finder selv din makker. Skal bookes ved at tage kontakt til Anja på tlf. 2220 1345.

Håndbold:

Håndbold afdelingen i ØIF samarbejder med NFI, og hedder NFØ. Alle hold træner i Nordrup Hallen. Der er ingen forud tilmelding, man møder bare op.

Ved spørgsmål kontakt Håndbold formand Palle tlf. 2483 8851

E-sport:

E-sport er ikke kun en stillesiddende spilleform. E-sport er for nyligt blevet godkendt som en sportsgrene.

Der er ingen forud tilmelding til Just Dance, man møder bare op – trods max antal på 8 deltager pr. hold. Hvis efterspørgslen er stor, så kan der arbejdes på at oprette flere hold.

Ved spørgsmål kontakt E-sport formand Peter tlf. 3112 6556.

Fodbold:

Børne fodboldholdet træner udendørs på banen ved ØIF's klubhus. Holdene er for både drenge og piger og der er ingen forud tilmelding, man møder bare op.

Ved spørgsmål kontakt fodboldformand Jakob på tlf. 22466301

Fitness:

Inden man kan begynde træning skal man ha intro samt lagt program af en af vores instruktører. Kontakt Anja på 2220 1345 for indmeldelse

Betaling af kontingent:

Man har to prøve timer, hvor efter man tilmelder og betaler via vores hjemmeside. Vi benytter holdsport.

Når man ønsker medlemskab hos ØIF Fitness betales medlems kontingentet for ½ år ad gangen. Efter intro melder man sig til via Fitness instruktøren.

Der tillægges et gebyr ved betaling på mellem 4-10 kr.

Følg ØIF på Facebook, Ørslev Idrætsforening samt på vores hjemmeside www.oerslevif.dk

