

**ØRSLEV IDRÆTSFORENING**

**Sæson 2022/2023**

**YOGA**

Lørdag kl. 09.00 – 09.50

Starter i uge 37, d. 17. september
Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr.
Sæson: September – December

Instruktør: Betina

Få bevæget din krop igennem med yoga. Det vil kunne give dig øget ro og velvære i din dagligdag, så du oplever din søvn forbedres og du bliver bedre til at være tilstede i det du gør i dagligdagen
Undervisningen vil være en kombination af forskellige yogaformer og aktiv meditation, samt afspænding til sidst i timen.
Medbring gerne eget tæppe. Ingen undervisning i uge 40.
Holdet er for både mænd og kvinder.
Nye hold start op igen i januar 2023.

**Rigtige Mænd**Torsdag kl. 19:00 – 19:50

Starter i uge 37, d. 15. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Michael

Holdet hvor vi skal ha gang i musklerne, også lattermusklerne. For som Jacob Søndergaard fra programmet ”Rigtige Mænd” på TV2 siger: En rigtig mand er ikke bange for en udfordring.
Det bliver et hold hvor vi vil prøv at bygge et kammeratskab, så vi også kan holde gejsten oppe de dage hvor vi ikke træner. Der skal prøves lidt af hvert.
Træningen vil både være inde og ude alt efter vind, vejr og humør.

**TUMLINGELEG –** for børn fra 1-3 år. Lørdag kl. 10:00 – 10:50

Starter i uge 37, d. 17. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

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

Sæson: September – Marts

Instruktør: Anita og Johan

Tag mor, far eller en anden voksen med til tumlingeleg. Vi skal lege lege der styrker og træner motorik, bruge 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. 16:00 – 16:50

Starter i uge 37, d. 12. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Kenneth, Anna og Emilia

Der skal med et højt aktivitetsniveau leges, samtidig med at barnets sanse motorik bruges. Vi skal bruge bevægelse, fantasi rejser, redskabs baner og små rekvisitter.
ØIF samarbejder med ”Det grønne børnehus”, og tilbyder afhentning af de tilmeldte børn, der går der.

**DANCE KIDS – nyhed nyhed**

Torsdag kl. 17.00 – 17.50

Starter i uge 37, d. 15. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.
Sæson: September – Marts

Instruktør: Sille og Mikela

Er du glad for at danse og er du vild med MGP danc og andre danse stilarter, så er dette hold lige noget for dig. Vi skal lave flere små danse serier med fede dansetrin og ”cool moves” . Så er du mellem 6-10 år så kom og vær med.

**FRÆSER SPRING**

Tirsdag kl. 16:30 – 17:20

Starter i uge 37, d. 13. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Uffe, Emilia og Sille

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. 17:30 – 18:30

Starter i uge 37, d. 13. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: 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 FITNESS**

Mandag kl. 18:05 – 18:55
Onsdag kl. 18:00 – 18:50

Starter i uge 37, d. 12. og 14. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr. pr. hold

Sæson: September – December

Instruktør: Anja og Helle

Bungee Fitness 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. Alle øvelser laves i selen/elastikken. Holdet er for både mænd og kvinder over 15 år og max. vægt på 100 kg. Tilmelding kræves inden sæson opstart til Anja på tlf. 2220 1345, da der max. er plads til 12 på holdet. Nye hold start op igen i januar 2023.

ØIF er i blandt nogle af de få idrætsforening der tilbyder Bungee Fitness. Instruktørerne er uddannet igennem energii.dk. Bliv evt. Inspireret på youtube Bungee Fly Energii

**BODYBIKE**

Tirsdag kl. 19:00 – 20:00

Torsdag kl. 19:00 – 20:00

Starter i uge 38, d. 20. og 22. 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 2023.

**CROSSGYM**

Mandag kl. 17:05 – 17:55
Onsdag kl. 17:00 – 17:50

Starter i uge 37, d. 12. og 14. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,- kr. pr. hold

Sæson: September – Marts

Instruktør: Janne og Helle

Crossgym er for dig som er klar på at udfordre dig selv i din træning. Vi arbejder både med vores kondition, udholdenhed og styrke gennem bl.a. cirkeltræning og intervaltræning.
Øvelserne vil kunne tilpasses efter den enkelte, uanset hvor bekendt du er med træningen i forvejen. Holdet er for både mænd og kvinder over 15 år. Træningen kan også foregå udendørs.

 **ÆLDRE GYMNASTIK**

Mandag kl. 10.00 – 12.00

Starter i uge 40, d. 3. oktober

Sted: ØIF’s klubhus

Pris: 300,00 kr.
Sæson: September – April

Instruktør: Anni V.

Alder spiller ingen rolle. Her skal alle bare have det sjovt, samt røre sig på deres niveau. De fleste øvelser er siddende.
Der trænes fra 10-11 og derefter hygges med snak og social samvær.

**ØIF FITNESS –** fra 15 år og op

Bliv medlem hos ØIF Fitness og træn frem til 31. januar 2023

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 af en af vores instruktører.
Kontakt Anja på 2220 1345 for indmeldelse.

**KROLF**

Mandag kl. 10:00 – ca. 11:30

Startede i uge 31, den 1. august

Sted: Boldbanen ved ØIF’s Klubhus

Pris: 100,- kr.

Sæson: 1. august – 26. september 2021

Instruktør: Anni P.

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

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 3–8 år

Hold: Drenge/Piger 3-5 år (årgang 2017-2019)

Torsdag kl. 16:30-17:15
Starter den 11. august

Træner: Svend

Hold: Drenge/Piger 6-8 år (årgang 2014-2016)
Mandag kl. 17:00-18:00
Starter den 8. august

Træner: Jakob

Sidste træning i uge 41
Sted: Boldbanen ved ØIF’s Klubhus
Pris: 300,- kr.

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

Hvis der er nok spillere og det vil give mening vil vi også prøve at komme ud og spille stævner.



Hvis du vil spille håndbold i NFØ,

Så mød op i Nordruphallen,
Opstart i uge 33, dog starter Micro i uge 36

**Micro – mixhold: ( 5-8 år)**

Tirsdag kl. 15:45-16:45
Træner: Mille

**U10 og U11 drenge :**

Torsdag kl. 15:45-17:00
Træner: Palle, Ole, Mikkel

**U12 og U13 piger :**Torsdag kl. 17:00-18:15Træner Lea,Cecilie, Sara og Jacob

**Damer serie 1:**

 Mandag kl. 19:00-20:30 og Torsdag kl. 18:30-20:00

**Herrer Kval.hold og serie 1:**

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

 Spørgsmål og lign. rettes til Jacob Haak 6133 9497 eller nfohaandbold@gmail.com

**SÆSON** **2022** **/** **2023**

**Gymnastik:**

Undervisningen finder sted i gymnastiksalen i Ørslev,

Terslevvej 75. Bodybike og Ældre gymnastik finder sted i ØIF’s klubhus, som ligger lige ved siden af.

Der er tilmelding inden sæson opstart til Bodybike. Tilmeldingen skal ske til: Niels på mobil 2928 5888.

Der er tilmelding inden sæson opstart til Bungee Fitness 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.

**Sæson:**Alle hold starter op i uge 37 (dog starter Bodybike op i uge 38 og ældre gym. i uge 40). Sæsonen slutter af midt i marts med vores gymnastik opvisning, som afholdes i Nordrup Hallen.

Vi følger skolernes ferier og holder efterårsferie i uge 42, Juleferie i uge 51/52 og vinter ferie i uge 7.

Tumlingeleg og Krudt uglerne går på juleferie lidt tidligere, og har sidste gang inden jul i uge 48.

**Krolf:**

Krolf spilles udendørs på ØIF’s baner, Terslevvej 75.

Der er ingen forud tilmelding, man møder bare op.

Ved spørgsmål kontakt instruktøren Anni P. på tlf. 3069 0281.

**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 Jacob tlf. 61339497

**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.

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

**Følg ØIF på Facebook, Ørslev Idrætsforening samt på vores hjemmeside** [**www.oerslevif.dk**](http://www.oerslevif.dk/)

