

CROSSGYM

INDOOR CYCLING

BØRNE GYMNASTIK

YOGA

BUNGEE FITNESS



PADEL

HÅNDBOLD

FODBOLD

**ØRSLEV IDRÆTSFORENING**

**Sæson 2024/2025**

BADMINTON

FITNESS

## YOGA

Lørdag kl. 08:15 – 09:05

Starter i uge 35, d. 31. august (ingen undervisning d. 21+28/9)

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr.

Sæson: September – December (nyt hold fra januar 2025)

Max 14. deltager, tilmelding kræves til Anja 2220 1345

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. Holdet er for både mænd og kvinder.

## YOGA MED ET TWIST

Lørdag kl. 09:20 – 10:10

Starter i uge 35, d. 31. august (ingen undervisning d. 21+28/9)

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr.

Sæson: September – December (nyt hold fra januar 2025)

Max 12 deltager, tilmelding kræves til Anja 2220 1345

Instruktør: Betina

En effektiv træningsform hvor du træner yoga f.eks. i en slynge og på foam roller. Det giver dig optimal core træning, styrke, balance, mobilitet, smidighed, stabilitet og udholdenhed. Du vil opleve at nogle yoga øvelser bliver lettere mens andre mere krævende. De rolige og kontrollerende bevægelser vil berolige dit nervesystem. I største del af timen trænes der med det der hedder en slyngen, som er en speciel strop med to håndtag/to fodstropper, som har form som et Y. Det gør at du både kan sætte fødderne ind i stropperne eller holde fast med hænderne.

Holdet er for kvinder/mænd over 15 år.

## **TUMLINGELEG** – for børn fra 1-3 år

Torsdag kl. 17:00 – 17:50

Starter i uge 37, d. 12. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

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

Sæson: September – Marts

Instruktør: Danny



Tag mor, far eller en anden voksen med til tumlingeleg. Vi skal lege lege der styrker og træner dit barns motoriske udvikling. Vi skal bruge føle- og muskelled-sanserne samt udforske redskaber så barnet får styrket sin balance. Træning for den voksne sammen med sit barn er også en del af timen.

## **KRUDT UGLERNE** – for børn fra 3-5 år.

Onsdag kl. 16:00 – 16:50

Starter i uge 38, d. 18. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Elisabeth og Louise



Der bliver masser af aktivitet igennem leg. Samtidig med at barnets sanser skal bruges, når vi hopper, kryber, ruller og balancerer. Vi bruger bevægelseslege så vi den vej igennem styrker barnets motoriske færdigheder. Der vil helt sikkert også være fart og glæde når børnene skal udfordre redskabsbaner og små rekvisitter.

ØIF samarbejder med ”Det grønne børnehus”, og tilbyder afhentning af de tilmeldte børn, der skal gå til gymnastik.

Se opslag i ”Det grønne børnehus”. Holdet er selvfølgelig også for andre børn, der ikke går i ”Det grønne børnehus”.

## SENIORMOTION

Mandag kl. 10.00 – 12.00

Starter i uge 36, d. 2. september

Sted: ØIF's klubhus

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – April

Instruktør: Anni V.

Fokus på træning og øvelser der kan opretholde og vedligeholde et godt funktionsniveau. Der trænes bevægelighed og balance og de fleste øvelser er siddende.

Den sociale del er en vigtig del af dette hold og der trænes fra 10-11 og derefter hygges med kaffe, snak og social samvær.

## SPRING 6-9 ÅR

Tirsdag kl. 17:00 – 17:50

Starter i uge 37, d. 10. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Cecilie, Sille, Patrick og Johan



Holdet er for alle drenge og piger fra 6 år til 9 år.

Der vil blive lavet forskellige redskabsbaner/springbaner som skal udfordres. Alt sammen efter børnenes behov samt niveau.

## SPRING, FRA 10 ÅR

Tirsdag kl. 18:00 – 18:50

Starter i uge 37, d. 10. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Jannik og Mathias



Holdet er for alle drenge og piger fra 10 år og op. Der lægges vægt på grundspringene, som gøres sværere og mere udfordrende.

## **BUNGEE FITNESS**

Mandag kl. 18:15 – 19:05

Onsdag kl. 18:10 – 19:00

Søndag kl. 10:00 – 10:50

Starter i uge 37, d. 9., 11. og 15. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr. pr. hold

Sæson: September – December (nyt hold fra januar 2025)

Max 12 deltager, tilmelding kræves til Anja 2220 1345

Instruktør: Anja, Helle og Pernille

Bungee Fitness er en cardio time med masser af styrke, puls og powerfulde hop. Man har en sele på og hæfter 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.

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 Energi

## **INDOOR CYCLING**

Tirsdag kl. 19:00 – 20:00

Torsdag kl. 19:00 – 20:00

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

Sted: ØIF's klubhus

Pris: 350 kr. pr. hold

Sæson: September – December

Tilmelding kræves til Niels 2928 5888

Instruktør: Niels



Indoor Cycling er en effektiv kredsløb træning. Det er hårdt arbejde, men det er super fedt. Der cykles både stående, siddende, eksplosiv, i tungt og let tråd.

Der kan benyttes gummisko eller cykel sko med Look systemet. Nye hold start op i januar 2025.

## **CROSSGYM**

Mandag kl. 17:15 – 18:05

Onsdag kl. 17:10 – 18:00

Starter i uge 37, d. 9. og 11. 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.

## **ØIF FITNESS** – fra 15 år og op

Bliv medlem hos ØIF Fitness og træn frem til 31. januar 2025 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. 11:00

Startede i uge 31

Sted: Boldbanen ved ØIF's Klubhus

Pris: 100,- kr.

Sæson: 1. august – 26. september

Instruktør: Anni P.



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.

Krolf er for både 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.

Enkelte faste badminton tider kan varsles aflyst, hvis der et par gange om året skal afholdes teater, fastelavn, banko eller lignende i gymnastiksalen.

## FODBOLD

Hold: Dreng/Piger årgang 2019-2020

Tirsdag kl. 16:15-17:00

Starter den 13. august – 8. oktober

Sted: Fodboldbanen i Ørslev

Pris: 200,- kr.

Træner: Tina og Laura



Hold: Dreng/Piger årgang 2017-2018

Torsdag kl. 17:00-17:45

Starter den 15. august – 10. oktober

Sted: Fodboldbanen i Ørslev

Pris: 200,- kr.

Træner: Tina og Laura

Kom i tøj barnet kan spille fodbold i, og vær klar på fodboldbanen i Ørslev når holdet starter.

## PADEL

Vores padelbane er en dobbeltbane, hvor du kan spille 2-4 personer sammen.

Pay and Play koster 160,- kr. for 60 minutter.

Medlemskab koster 300,- kr. pr. per. og giver dig mulighed for at spille ubegrænset frem til 31/12-24

Er du ikke medlem og spiller du sammen med et medlem, så betales der 40,- kr. pr. per. time, som betales til Box:8841hx

Se mere på [www.oerslevif.dk](http://www.oerslevif.dk)

Padelbanen bookes via [www.matchi.se](http://www.matchi.se)





Hvis du vil spille håndbold i NFØ,  
Så mød op i Nordruphallen,  
Opstart i uge 33

**Micro :**

Tirsdag kl. 15:30-16:30

Træner: Mille

**U11 drenge :**

Tirsdag kl. 15:30-16:30

Torsdag kl. 15:45-17:00

Træner: Palle, Ole, Mikkel

**U13 piger :**

Torsdag kl. 17:00-18:15

Træner: Sara, Cille, Lea,  
Jacob

**Damer serie 1:**

Mandag kl. 18:30-20:00 og Torsdag kl. 18:15-19:45

**Herre serie 1:**

Torsdag kl. 19:45-21:15

Træner: Kevin, Janick

Spørgsmål og lign. rettes til Jacob Haak  
6133 9497 eller [nfohaandbold@gmail.com](mailto:nfohaandbold@gmail.com)

# **SÆSON 2024 / 2025**

## **Gymnastik:**

Undervisningen finder sted i gymnastiksalen i Ørslev, Terslevvej 75. Indoor Cycling og Seniorsmotion finder sted i ØIF's klubhus, som ligger lige ved siden af.

Der er tilmelding inden sæson opstart til Indoor Cycling. Tilmeldingen til: Niels på mobil 2928 5888.

Der er tilmelding inden sæson opstart til Bungee Fitness, Yoga og Yoga med et twist 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:**

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.

Opstart efter nytår i uge 2.

Tumlingeleg og Krudt ugleerne 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. 2201345.

### **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 fodboldbanen i Ørslev. 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.

### **Aflysninger:**

Aflysninger af faste hold/tider kan varsles aflyst, hvis der skal afholdes teater,fastelavn,banko eller lignende i gymnastiksalen.

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



