

Tid og sted

Gymnastik:

Alle hold starter i uge 34

| | | | |
|------------------|---------|---------------|-----------------|
| Hoppeloperne | Tirsdag | 16.30 - 17.30 | - Ørting Hallen |
| Grønskollingerne | Torsdag | 17.00 - 18.30 | - Ørting Hallen |
| Stjernespirerne | Tirsdag | 17.30 - 19.00 | - Ørting Hallen |
| | Torsdag | 18.30 - 20.00 | - Ørting Hallen |
| Optimist holdet | Onsdag | 16.30 - 18.30 | - Ørting Hallen |
| Team Bravo | Mandag | 16.30 - 18.45 | - Ørting Hallen |
| matriX | Onsdag | 18.30 - 20.00 | - Ørting Hallen |
| Voksentræning | Torsdag | 20.00 - 21.30 | - Ørting Hallen |
| Pensionstræning | Tirsdag | 10.00 - 11.00 | - Ørting Hallen |
| XL-motion | Tirsdag | 19.00 - 20.00 | - Ørting Hallen |

Tennis:

Sæsonen er i gang, men du kan sagtens nå det endnu - tennisbanerne ved Ørting Hallen

Volleyball:

Sæsonstart i uge 34

Alle Tirsdag 20.00 - 22.00 - Ørting Hallen

Badminton - motion:

Sæsonstart i uge 34

| | | | |
|-------------|--------|---------------|-----------------|
| 50 min | Mandag | 18.50 - 22.00 | - Ørting Hallen |
| 90 min flex | Mandag | 20.30 - 22.00 | - Ørting Hallen |
| 50 min | Onsdag | 20.10 - 21.50 | - Ørting Hallen |

Lej en bane - 50 min Mandag eller onsdag - henvendelse i Ørting Hallens Cafeteria

Mandebold:

Sæsonstart i uge 34

Alle Søndag 20.00 - 22.00 - Ørting Hallen

Kalender for ØFUG

| | |
|----------------|--------------------------------|
| Uge 34 | Sæsonstart alle hold |
| Sept.: 01. | Åbning af fitnessrum |
| Sept.: 15.+16. | Weekendtræning Stjernespirerne |
| Sept.: 22.+23. | Weekendtræning Optimistholdet |
| Sept.: 29.+30. | Weekendtræning Team Bravo |
| Jan.: 26.+27. | Fælles træning |
| Marts: 23. | Gymnastikopvisning. |
| April: 06.-07. | Skrot/Loppemarked |
| Uge 14: | Sæsonen slutter |

ØFUG forbeholder sig ret til at aflyse 2 - 3 træninger uden der kommer erstatningstræning.



Skrot/loppemarked

ØFUG har brug for dig.

Indsamling til Loppemarked - Lørdag den 6. april 2019

Har du lyst til en god oplevelse og social samvær så kom og hjælp til ved indsamlingen

og loppemarkedet - Din hjælp gør en kæmpe forskel!

Du kan melde dig som hjælper til Jan Kjærsgaard tlf. 20 65 53 50

Loppemarked - Søndag den 7. april 2019

Kom og gør en god handel!

Loppemarkedet starter kl. 12.00

(ingen adgang i hallen før dørene åbnes)

Loppemarkedet slutter kl. 15.00



HUSK indtægterne bruges til ungdomsarbejdet i ØFUG

Tilmelding online - på oefug.dk

Foreningen har online tilmeldingssystem.

Det betyder at du skal tilmelde og betale via hjemmesiden: oefug.dk

På hjemmesiden findes der vejledning til tilmelding og betaling.

Du er også velkommen til at kontakte:

Line Tikjøb på 60 30 40 30 eller mail line@tikjoeb.dk

Michael Hovmand på 29 90 08 41 eller mail mhm@nordicseed.com

Du har lov at deltage de første 3 uger i sæsonen før du tilmelder dig. Derefter er det bindende.

www.oefug.dk

Velkommen
til en ny sæson i

ØFUG

2018/2019

Sæsonstart uge 34



Vi tilbyder i 2018/2019:

Gymnastik, Badminton, Tennis, Volleyball

Nyheder i 2018/2019

Mandebold og XL-motion

Fitnessrum åbner den 01.09.2018

(Hold øje med yderligere info på www.oefug.dk)

ØFUG deltager igen i år med telt til Odder Byfest

Volleyball

Michael Hovmand - tlf. 29 90 08 41 - mail: mhm@nordicseed.com

Volleyball

Kr. 795

Så er vi klar til at byde dig velkommen til endnu en sæson i ØFUG Volleyball. Vi har plads til nye spillere, unge som ældre, nybegyndere som erfarne volleyballspillere M/K. Vi lægger til træningen vægt på at lære/vedligeholde spillet og samtidig have det sjovt. Fællesskabet og det sociale liv betyder meget for vores hold, men når vi spiller kampe til stævner eller turneringer, så spiller vi for at vinde.

Vi deltager med mixhold i stævner/turneringer under DGI, og om sommeren spiller vi beachvolley.

Kom og træn med et par gange. De første 3 gange koster ikke noget.

Mød os i Ørting Hallen fra tirsdag den 28. august 2018 kl. 20.00!

Træner for nybegynder: Carsten Jeppesen tlf. 60869380

Træner for øvede: Ove Johansen tlf. 22418033

Badminton

Allan Rosenkrans - tlf. 23 86 18 80 - mail: akrans59@gmail.com

Motionister

Kr. 1100

Ørting Hallen.

Mandag 18.50-22.00 - motions badminton (50 min.)

Onsdag 20.10-21.50 - motions badminton (50 min.)

Ved motionsbadminton lejer man sig ind på en bane for en hel sæson.

Motionister flex

Kr. 1500

Ørting Hallen.

Mandag 20.30-22.00 - motions badminton (90 min.)

Ved motionsbadminton lejer man sig ind på en bane for en hel sæson.

Spil en enkelt dag - lej en bane (50 min)

Kr. 60

Ørting Hallen.

Tennis sommeren 2018

Tennis

Kr. 495

Så er vi klar til at skyde gang i endnu en tennis sæson i ØFUG.

Vi lavet om på proceduren for 2018 således at betalt kontingent på 495,00 indeholder et depositum på 200,00 kr. for nøgle. Depositum betales tilbage ved returnering af nøgle. Alle nøgler skal returneres ved sæsonens afslutning.

Vi håber på rigtig mange vil benytte dette gode tilbud.

Se yderlige informationer for sommeren 2019 på www.oefug.dk under tennis. Skulle i have spørgsmål må i meget gerne rette henvendelse til mig på line@tikjoeb.dk eller 60304030.

NYHEDER 2018/2019

Mandebold

Kr. 250

Er du mand og har du lyst til slutte ugen af med lidt motion, er der nu mulighed for at komme og spille indendørs fodbold sammen med ligesindede. Der er ikke krav til alder eller evner, det er blot at stille op og brænde ugens sidste energi af i hallen

Skulle i have spørgsmål må i meget gerne rette henvendelse til mig på line@tikjoeb.dk eller 60304030.

XL-motion (over 18 år)

Kr. 695

Holdet for dig, ung som gammel, der måske er blevet lidt for tung, og trænger til at få kroppen rørt.

XL-motioner holdet hvor vi gør bevægelse til sjov og leg, vi skal prøve cirkeltræning, forskellige former for boldspil, stolegymnastik, hockey, styrketræning og meget mere. En time vil bestå af opvarmning, sjov og leg, styrkeøvelser og udstræk. Vi kan tænke bevægelse ind i din hverdag og give tips til kost og motion.

Vi er alle i samme båd og du skulle gerne gå herfra med et smil på læben.

Jeg glæder mig til, at se dig på holdet.

Der tages forbehold for 2-3 aflysninger i forbindelse med ferie og sygdom. Tøv ikke med, at sende en mail til mig på sus070465@gmail.com hvis du vil høre mere om holdet.

Træner: Sus

Gymnastik

Kim Schlosser - tlf. 24 67 91 08 - mail kkschlosser@mail.dk

Hold 1: Hoppelopperne - 4-6 år

Vi skal løbe, danse, klatre, hoppe og springe til skøn musik. Børnene skal udvikles både grov og fin motorisk og de vil blive udfordret på deres sanser. Vigtigst af alt vi skal have det sjovt sammen.

Der vil blive påkrævet et beløb til opvisningstøj.

Trænere: Emma, Smilla, Laura, Amalie, Gitte og Jette

Kr. 695

Hold 2: Grønskollingerne 0.-2. kl.

På grønskollingerne bliver børnene introduceret til gymnastikkens fantastiske verden. Det er holdet, hvor børnene vil blive udfordret motorisk, fysisk og mentalt, og sammen med sine medgymnaster vil blive introduceret til springteknikker og rytme.

Vi forsøger at give gymnasterne udfordringer der hvor de er, og individuelle succesoplevelser.

Vi vægter sammenholdet på holdet højt.

Det er vigtigt at børnene er i stand til at modtage og forstå en kollektiv besked.

Der må påregnes max 200 kr. til opvisningstøj.

Vel mødt

Trænere: Trine, Mette, Klara, Alvilda, Sofie og Michelle

Kr. 695

Hold 3: Stjernespirene - Spring - 2.-5. kl.

På stjernespirene er der plads til alle, både drenge og piger.

Vi træner to gange om ugen - hver tirsdag og torsdag.

Hver gang vil vi udfolde os med bane og trampolin-spring.

Vi tager hensyn til hver enkel og vil så vidt muligt tilpasse niveauet, så alle kan være med og udvikle i sig i deres eget tempo.

Samtidig ligger vi meget vægt på sammenhold og fællesskab.

Til forældre - Vedr. tøj til opvisningen vil der være en max pris på ca. 400 kr.

Derudover regner vi med jeres opbakning så jeres børn kommer til hver træning.

Det vil derfor være obligatorisk at deltage i opvisningen

Trænere: Mikkel, Frida, Johanne, Maja, Camilla, Britta og Mai-Britt

Kr. 795

Hold 4: Optimistholdet - fra 5. kl.

Vi er et hold, der har fokus på gymnasternes udvikling, både rytmisk og springmæssigt. Vi arbejder på at gymnasterne rykker sig gennem sæsonen. Vi vil i løbet af sæsonen arbejde på, at holdet vil udviklet et socialt sammenhold, så alle gymnaster kan føle sig trygge både med os trænere og hinanden. Der vil blive en masse fart på holdet samt en forventning om lysten til at lære noget nyt.

Der må påregnes max 700 kr. til opvisningstøj

Trænere: Caroline, Sara S, Ida, Andreas, Gustav, Maria H og Sara H

Kr. 795

Hold 5: Team Bravo 7. kl. og op

Bravo-team er et nyt hold i ØFUG. Vi er hovedsagligt for springere, der ønsker en seriøs, men hyggelig træning. Vi kommer til at arbejde med ambitiøsitet og spring, men sætter fokus på det sociale aspekt.

Vi ønsker, at deltage i en del opvisninger over foråret.

Der må påregnes max 750 kr. til opvisningstøj

Trænere: Cathrine, Mads, Kim, Sara og Katrine

Kr. 795

Hold 6: matriX 16 år og op

Holdet er for alle, der har lyst til at udforske og udfordre kroppens muligheder for bevægelse. Vi vil berøre forskellige stilarter indenfor rytmisk gymnastik og dans. Du behøver ikke have erfaring inden for gymnastik, dog håber vi, at alle vil komme med en god portion gå-på-mod og lyst til at lege.

Vi glæder os.

Der skal påregnes max 700 kr. til gymnastiktøj.

Træner: Trine og Maibritt

Kr. 795

Hold 7: Voksentræning

Holdet er til dig der trænger til at få rørt kroppen og styrket muskulaturen. I træningen lægges der vægt på, at styrke muskelkorsættet, ved hjælp af funktionel træning. Øvelserne tilpasses niveauet, og intensiteten vil derfor øges i løbet af sæsonen.

Meget af træningen foregår i stående, da det er der, vi ofte har brug for vores muskelstyrke i hverdagen. Der kan være flere variationer af de enkelte øvelser, så det er muligt selv at bestemme, hvor hårdt det skal være.

Deltagerne opfordres til at medbringe egen træningsmåtte/underlag og 2 stk. håndvægte. Der tages forbehold for 2-3 aflysninger i forbindelse med ferie, kurser og sygdom.

Holdet er for alle der har lyst til at lave 1,5 times styrketræning - så ingen minimums alder - alle er velkommen.

Træner: Line

Kr. 795

Hold 8: Pensionistholdet

Trænger du til at få kroppen bevæget og musklerne styrket i hyggeligt selskab, så er dette netop holdet for dig.

Træner: Margrethe

Kr. 595