

**ØRSLEV IDRÆTSFORENING**

**Sæson 2023/2024**

**SLYNGETRÆNING – nyhed nyhed**

Lørdag kl. 08.00 – 08.50

Starter i uge 37, d. 16. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr.
Sæson: September – December
Max 10 deltager, tilmelding kræves til Anja 2220 1345

Instruktør: Betina

En virkelig effektiv træningsform hvor du træner funktionelt med egen kropsvægt. Du træner hele kroppen og øvelser kan gå fra mindre til mere krævede. Der er meget fokus på core, styrke, stabilitet, udholdenhed, mobilitet, balance og træningen er virkelig god. Slyngen er en speciel strop med to håndtag/to fodstroppe.

Det gør at du både kan sætte fødderne ind i stropperne eller holde fast med hænderne. – tjek youtube.

Holdet er for kvinder/mænd over 15 år.
Nyt hold start op i januar 2024.

**YOGA**

Lørdag kl. 09.00 – 10.00

Starter i uge 37, d. 16. september
Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr.
Sæson: September – December
Max 12. 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.

Undervisningen i uge 45 og i uge 48, rykkes fra lørdag til søndag, samme tid. Holdet er for både mænd og kvinder.

Nyt hold start op i januar 2024.

**TUMLINGELEG –** for børn fra 1-3 år. Torsdag kl. 17:00 – 17:50

Starter i uge 37, d. 14. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

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

Sæson: September – Marts

Instruktør: Tina

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. Mandag kl. 16:00 – 16:50

Starter i uge 37, d. 11. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Celine og Caroline

Der bliver masser af aktivitet igennem leg. Samtidig med at barnets sanser skal bruges, når vi hopper, kryber, ruller og balancerer. Vi bruger bevægelses lege så vi den vej igennem styrker barnets motoriske færdigheder. Der vil helt sikkert også være fart og glæde når børnene skal udfordre redskabs baner og små rekvisitter.
ØIF samarbejder med ”Det grønne børnehus”, og tilbyder afhentning af de tilmeldte børn, der skal går 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 37, d. 11. 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. 12. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Mathias, Johan og Sille

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. 17:50 – 19:00

Starter i uge 37, d. 12. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 300,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Jannik og Sille

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. 18:10 – 19:00
Onsdag kl. 18:00 – 18:50

Starter i uge 37, d. 11. og 13. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 400,00 kr. pr. hold

Sæson: September – December
Max 12 deltager, tilmelding kræves til Anja 2220 1345

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.
Nye hold start op i januar 2024.

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

**INDOOR CYCLING**

Tirsdag kl. 19:00 – 20:00 opstart uge 38, 19 sept.

Torsdag kl. 19:00 – 20:00 opstart uge 37, 14 sept.

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 2024.

**CROSSGYM**

Mandag kl. 17:10 – 18:00
Onsdag kl. 17:00 – 17:50

Starter i uge 37, d. 11. og 13. 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.

**ManPower**Torsdag kl. 18:10 – 19:00

Starter i uge 37, d. 14. september

Sted: Ørslev Gymnastiksal

Pris: 350,00 kr.

Sæson: September – Marts

Instruktør: Michael

Trænger du til at få rørt dig, men der er altid lige en undskyldning der gør, at du ikke kommer i gang med at få træningen ind i din hverdag. Så er dette hold lige noget for dig !
Holdet er kun for mænd – og der er plads til alle uanset størrelse, alder og fysisk form (eller mangel på samme). Der arbejdes både med øvelser med egen kropsvægt, der laves interval træning og der kan indgå f.eks vægtstænger, håndvægte, kettelbell mm. Fællesskabet, sammeholde og god træning er overskriften på dette ManPower hold.

**KROLF**

Mandag kl. 10:00 – ca. 11:00

Startede i uge 31

Sted: Boldbanen ved ØIF’s Klubhus

Pris: 100,- kr.

Sæson: 31. juli – 25. september

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.

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

**ØIF FITNESS –** fra 15 år og op

Bliv medlem hos ØIF Fitness og træn frem til 31. januar 2024

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.

**FODBOLD**

Fodboldafdelingen i ØIF (Ørslev Idrætsforening) og NFI (Nordup Farendløse Idrætsforening) samarbejder om børnefodbold og tilbyder pt. et børnehold.

Hold: Drenge/Piger (årgang 2017-2019)

Torsdag kl. 18:00-18:45
Starter den 10. august – 12. oktober

 Sted: Boldbanen ved Nordrup skole
 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.

**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 31/12-23
Er du ikke medlem og spiller du sammen med et medlem, så betales der 40,- kr. pr. per. pr. 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

**U13 drenge :**

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

**U13 piger :**Torsdag kl. 17:00-18:15Træner: Sara og Cille

**Damer serie 2:**

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

**Herre serie 1+2:**

Torsdag kl. 19:45-21:15

Træner: Kevin, Jakob og Kim

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

**SÆSON** **2023** **/** **2024**

**Gymnastik:**

Undervisningen finder sted i gymnastiksalen i Ørslev,

Terslevvej 75. Indoor Cycling og Seniormotion 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 Slyngetræning 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. 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. 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 banen ved Nordrup Hallen. 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/)

