

## Mindfulness – 8-ugers forløb

Med mindfulness lærer vi at være til stede i nuet og ikke lade os distrahere af vores tanker og følelser – og på den måde dæmper vi også stress og uro. Vi får vores sanser mere i brug og får bedre kontakt med vores krops signaler – og et større fokus på, hvad vi står for, og hvad der er vigtigt for os i vores liv.

Gør noget godt for dig selv – mindfulness har en gavnlig effekt på vores generelle velbefindende.

**Dag og tid:** Mandag kl. 19.00-20.00  
**Periode 1:** uge 2-10 (ferie uge 7)  
**Periode 2:** uge 11-19 (ferie uge 14)

### Undervisningsform og instruktør

Undervisningen består af både teori, let bevægelse og en behagelig afspænding og varetages af Helene Krogsgaard Hansen, som er certificeret stresscoach, mindfulnessinstruktør og positiv psykologivejleder hos rådgivningsfirmaet Care4yourmind.

8-ugers mindfulness-forløb for kun omkring 1.000 kr. – se mere på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)



Kom og prøv  
**GRATIS**  
i uge 1 og 2!

# Velkommen

til et forår fuld af aktivitet og fællesskab

Følg os på Facebook: søg på Firmaidræt Odense  
[www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)



## Klassiske idrætsaktiviteter

Læs hér om vores klassiske idrætsaktiviteter, hvor du betaler for at deltage pr. aktivitet – foruden et årligt medlemskontingent til Firmaidræt Odense.

### Badminton – lej en bane

Sjov motion og fællesskab med ketsjer og fjerbold. Lej din egen bane for hele sæsonen – eller tilmeld dig de enkelte banelejer. Vi har banen klar til dig.

**Dage og tider:** Kontakt [jane@firmaidraet-odense.dk](mailto:jane@firmaidraet-odense.dk) for bestilling af bane  
**Sæson:** Uge 1-25  
**Pris:** Kr. 800,- pr. bane resten af sæsonen

### Badminton for alle

Vi har reserveret 6 baner, som står klar til nye matcher, hvis du står og mangler en makker – eller bare har lyst til at spille mod nye badmintonspillere.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 19.00-21.30

**Sæson:** Uge 1-25

**Pris:** Kr. 400,- pr. person resten af sæson

### Billard

Det fascinerende spil med kugler, baller og køer, der byder på socialt samvær, spænding og udfordrende turneringer. Alle, uanset køn og alder, kan være med til denne sport – også dig.

**Dage og tider:** Tirsdag-fredag kl. 8.30-11.30, tirsdag kl. 19.00-22.00

**Sæson:** Hele året

**Pris:** Kr. 300,- pr. kvartal (forudbetalt)

### Skydning

En individuel sport for hele familien. Sigtekornet indstilles, koncentrationen holdes – og så er du i gang. Vi skyder både med riffel og/eller pistol. Du kan låne våben af os, og vi har dygtige, uddannede instruktører, der står klar til at hjælpe og instruere. I vinterhalvåret skyder vi på banerne i FKS-Hallen og i sommerhalvåret benytter vi udendørsbanerne i Skallebøllecetret.

**Dage og tider:** Tirsdag kl. 19.00-22.00 og torsdag kl. 19.00-22.00

**Sæson:** Hele året

**Pris:** Efter forbrug

### Dart

Glæden ved at spille dart opstår for de fleste øjeblikkeligt. Koncentrationen er stor, og duellerne skarpe – men fællesskabet er stærkt. Vi spiller dart for både nybegyndere og øvede.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 19.00-22.00

**Sæson:** Hele året

**Pris:** Kr. 200,- resten af sæsonen



## Motions- og fitnesshold

Læs mere om vores motions- og fitnesshold på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk), hvor du også finder vores priser og information om kontingent.

### Sæson forår 2018

Uge 1 til uge 22 – begge uger inkl. (hvor andet ikke fremgår)

#### Yoga

Træningsformen, der forener krop og sind. Yoga øger dit overskud, giver bedre kropsbevidsthed, forebygger og frigør spændinger i kroppen. Yoga er for alle – uanset om du er nybegynder eller øvet.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 19.10-20.10

#### Jumping Fitness

Den nyeste motionsform, hvor du forbrænder masser af kalorier med et smil på læben. Træningen foregår på en lille trampolin, hvor fed musik og rytmen hjælper dig med at få pulsen op.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 17.00-17.50 + torsdag kl. 18.00-18.50

#### Dancefitness

Holdet er en glad og frisk time for dig, som gerne vil kombinere de sidste 50 års største hits med et mix af forskellige dansestilarter. For at gøre det sjovt for alle er koreografien let, og alle kan være med.

**Dag og tid:** Onsdag kl. 18.00-18.50

#### Mave/balder/lår

Piger! Det er her, vi sætter alt ind og arbejder med mave-, balde- og lår-muskler, ryg og "mormorarme". Her er ingen kredsløbstræning – men pulsen kommer op alligevel. I træningen tager vi specielle hensyn – bare du siger til.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 17.00-17.50

#### Bike (puls-spinning)

Bike er det rigtige for dig, hvis du er til fed musik, høj puls og sved på panden. Vi guider dig gennem træningen, så du får en udfordrende time – uanset dit niveau.

**Dag og tid:** Mandag kl. 17.00-17.50 + onsdag kl. 17.00-17.50

#### Crossgym (inde og ude)

Den ultimative træningsform, hvor du kombinerer styrke-, konditions- og smidighedstræning, så du opnår en slank og stærk krop. Den funktionelle træning består af alt lige fra at vende dæk, svinge hammeren, til at arbejde med kettlebells, hvor vi tager udgangspunkt i din form – uanset køn og alder.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 18.00-18.50



# UngSydVest – idræt for unge og børn

Læs mere om vores tilbud for unge og børn under UngSydVest på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk), hvor du også finder vores priser og information om kontingent.

## XI-eSport - UngSydVest

Vil du tage din gaming op på et højere niveau? Hos UngSydVest i Firmaidræt Odense spiller du CS:GO, LoL, FIFA og Heartstone. Vi træner faste dage i de forskellige spil – og står klar med eSport-instruktører, der kan give dig individuel træning og holdtræning. Du er velkommen, uanset om du er nybegynder, øvet eller elitespiller.

### Det får du:

- Lektioner af en eSport-instruktør i CS:GO, FIFA, LoL eller Heartstone
- Et indblik i, hvad det kræver at blive elite-eSportudøver
- Hjælp til udarbejdelse af en individuel træningsplan
- Gruppearbejde i kommunikation og teambuilding
- Leg og bevægelse med samarbejde, koncentration og teamspirit i fokus
- Et community med andre børn og unge – og mulighed for holddannelse i de forskellige spil.

### Dage og tider:

Tirsdage kl. 16.00-22.00 i CS:GO

Onsdage kl. 18.00-20.00 i LOL

Torsdage kl. 16.00-22.00 i CS:GO (holdtræning)

Fredage kl. 16.00-24.00 i spil efter eget ønske

### Mere info:

Kontakt Asger Giversen  
Mail [asger-g@xi-esport.dk](mailto:asger-g@xi-esport.dk)

[www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)

## Jumping Fitness

Den nyeste motionsform, hvor du får sved på panden med et smil om munden. Træningen foregår på en lille trampolin, hvor fed musik og rytmen hjælper dig med at få pulsen op. Jumping Fitness kræver indendørslokal.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 17.00-17.50

**Sted:** Lokale M3

## Yoga

Træningsformen, der forener krop og hoved efter en hård skoledag. Yoga øger dit overskud, giver bedre kropsbevidsthed og forebygger spændinger i kroppen, så du kan klare de mange opgaver, som skolen og livet som ung byder på.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 15.15-16.05

**Sted:** Lokale M3

## Kids-badminton (børn 5-8 år)

Er du i alderen 5-8 år, og syntes du, det er sjovt at lege og bevæge dig med ketsjer og fjerbold sammen med vennerne? I Kids-badminton leger vi, træner og spiller – og så lærer du, hvordan du bruger banen, holder på ketsjeren og slår til fjerbolden. Vi spiller også stikbold, leger fange og kaster med ærteposer.

**Dag og tid:** Fredag kl. 15.00-16.00

**Sted:** Hal 2

**Pris:** Kr. 400,- pr. halvår

**Sæson:** Uge 1 til uge 25 – begge uger inkl.

# Senioridræt

Læs mere om vores tilbud for seniorer på vores [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk), hvor du også finder vores priser og information om kontingent.

## Sæson forår 2018

Uge 1 til uge 22 – begge uger inkl. (hvor andet ikke fremgår)

## MOTIONS- OG FITNESSHOLD

### SDU-seniortræning

Træning for både kvinder og mænd, der er afprøvet af dygtige SDU-studerende. Styrker immunsystemet, balancerer krop og sind – og giver dig fysisk og psykisk overskud. Ideelt hvis du er/har været i et længere sygdomsforløb og skal i gang igen. Vi tager individuelle hensyn.

**Dage og tider:** Mandag kl. 10-30-11.30 + torsdag kl. 10.30-11.30

### SeniorFitness

Vi lægger vægt på, at du får en god og afvekslende opvarmning og træner alle muskelgrupper med liggende og stående øvelser, med redskaber som fx store bolde. Alle kan deltage – uanset alder og køn.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 9.00-10.00

### Seniorgymnastik

Med vores seniorgymnastik får du motion, bevægelse og fællesskab for alle pengene – og du går hjem med et smil på læben, uanset om du er mand eller kvinde.

**Dage og tider:** Tirsdag kl. 11.00-12.00 + fredag kl. 9.00-10.00

[www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)



### Stram Op Senior

Stram Op Senior er for dig, der er til styrketræning og glade rytmer. Her er ingen konditionstræning – det er udelukkende styrkebaserede øvelser for alle, begyndere som øvede.

**Dag og tid:** Onsdag kl. 8.30-9.20

### Bike Senior (puls-spinning)

Er du til god musik og høj puls? I Bike Senior guider vi dig gennem timen, så du bliver udfordret på cyklen – uanset hvilket træningsniveau, du befinder dig på.

**Dage og tider:** Onsdag kl. 9.30-10.30 + fredag kl. 10.15-11.15

### Yoga

Træningsformen, der forener krop og sind. Yoga øger dit overskud, giver bedre kropsbevidsthed, forebygger og frigør spændinger i kroppen. Yoga er for alle – uanset om du er nybegynder eller øvet.

**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.45-11.45

## KLASSISKE IDRÆTSAKTIVITETER

### Bridge

Bridgespillet kræver koncentration for dig og din makker – et udfordrende spil om, hvordan I skal melde kortene ud, så I sammen kan hive stikkene hjem. Dertil hører masser af kaffe og hyggeligt samvær. Er du nybegynder får du assistance hos vores frivillige hjælpere – så du også kan være med i fællesskabet.

**Sæson:** Vi spiller i billardlokalerne hele året.

**Dag og tid:** Mandag kl. 10.00-13.00

### Petanque

Det charmerende franske kuglespil, hvor koncentration og teknik spiller en afgørende rolle for, at du kommer så tæt på den lille trækugle, "grisen", som muligt. Vi spiller i sommerhalvåret på banerne ved FKS-Hallen – og du kan låne petanqueudstyr hos os.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 10.00-12.00

**Sæson:** Maj til oktober

### Boccia

I vinterens mørke måneder kan du hygge dig med den populære, indendørs udgave af petanque – boccia. Du får en grundig introduktion til spillet – så der er ingen grund til at blive hjemme.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 10.00-12.00

**Sæson:** Oktober til april

### Krolf

Krolf er en spændende kombination af krolf og golf, hvor vi har taget køllerne fra krolf og hullerne fra golf. En sport du virkelig bør unde dig selv at prøve. Vi spiller på det grønne område ved boldbanerne.

**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.00-12.00

**Sæson:** August til oktober



### Bowls

Et indendørs vinterspil, som minder lidt om en kombination af bowling og petanque. Spillet handler mere om præcision end kræfter. Uanset om du har en "kagearm", eller er mindre godt gående, kan du være med til dette sjove spil.

**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.00-12.00

**Sæson:** Oktober til maj



Se mere på  
[www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)

## GRATIS UDENDØRSAKTIVITETER

### Stavgang/gåture

Året igennem mødes vi ved FKS-Hallen og begiver os ud i de naturskønne områder. Turene er ca. 3-6 km lange – og du behøver ikke at gå med stave. Ønsker du stave, kan du låne dem gratis.

**Sæson:** Hele året

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 10.00-12.00

### Udendørs cykling

Tag ud i det blå med en masse søde mennesker. Vi hygger os gevaldigt sammen på ture på ca. 15-25 km. Du møder bare op ved FKS-Hallen med din cykel og medbragt kaffe – så er du en del af vores fællesskab.

**Sæson:** Hele året

**Dag og tid:** Mandag kl. 10.00-12.00

## INDIVIDUELLE AKTIVITETER (BETALING PR. AKTIVITET)

### Skydning

Kom forbi 15m-banerne i FKS-Hallen og ram plet sammen med de andre skytter. Der er skydeinstruktør til stede hver gang, og vi nyder fællesskabet i pauserne.

**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.00-12.00

**Sæson:** Oktober til maj

**Pris:** Kr. 30,- pr. serie inkl. patroner

### Badminton

Hold kroppen i gang med badminton. Har du ingen makker, møder du bare op – så matcher vi dig med en af vores andre spillere.

**Dag og tid:** Onsdag og torsdag kl. 9.40-12.00

**Sæson:** Uge 1 til 25 – begge uger inkl.

[www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)

[www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)