

# AKTIVITETS- OG EVENTKALENDER I FKS-HALLEN OG I FIRMAIDRÆTTEN FOR EFTERÅRSSÆSONEN

5. – 16. august	(Uge 32 og 33)	Gratis afprøvning af vores motionsaktiviteter
10. og 11. august		Babytrold messe
24. august		McDonalds Stævne
2. – 15. september	(Uge 36 og 37)	Tæl Skridt med Firmaidrætten
1. september		Min ven katten (Katteudstilling)
7. september	Kl. 10.00 - 11.30	Sjov aktivitet for hele familien
19. september		Mudderløb for skolerne
21. september		Ladies Mud Race og Xtreme Mandehørm
24. september		Ung cup (Fodbold og Rundbold stævne)
5. oktober		Dansk Gravhundeklub (Hundeudstilling)
11. oktober		Arbejdspladsernes Motionsdag
12. oktober	Kl. 10.00 - 11.30	Sjov aktivitet for hele familien
20. oktober		Odense Baby & Børne Bazar
Oktober		Floorballstævne
3. november		Radio Amatør træf og stummarked
9. november	Kl. 10.00 - 11.30	Sjov aktivitet for hele familien
11. – 24. november	(Uge 46 og 47)	Tæl Skridt med Firmaidrætten
15.-17. november		FIO LAN
1. december		Julemærkemarch
7. december	Kl. 10.00 - 11.30	Sjov aktivitet for hele familien

I løbet af sæsonen vil vi afholde flere arrangementer og stævner.

**HUSK: Medlemskab af Firmaidræt Odense giver dig ret til at leje en bowlingbane hos Odense Bowlinghal til medlemspris - uanset om det er hverdag eller i weekenden.**



## Dyrk sammenholdet og masser af aktiviteter

hos Firmaidræt Odense i efteråret 2019

### Leg og træn med familien!

En lørdag i hver måned holder vi "Sjov aktivitet for hele familien". Vi åbner hallen for familier, der kan boltre sig i alt fra fri leg, cirkeltræning og jumping fitness til floorball og høvdingebold hos skiftende instruktører. Læs mere om dage og tider på bagsiden.



FIRMAIDRÆT ODENSE

## Klassiske idrætsaktiviteter

Du betaler for at deltage pr. aktivitet – foruden det årlige 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.

**Dage og tider:** Kontakt janne@firmaidraet-odense.dk for bestilling af bane  
**Pris:** kr. 1600,-  
**Sæson:** Uge 36-25 – begge uger inkl.

### Badminton for alle

Vi har reserveret seks baner, som står klar til nye matcher, hvis du står og mangler en makker – eller bare har lyst til at spille mod nye badmintonspillere. Vi ses i Hal 1.

**Dage og tider:** Torsdag kl. 18.40-21.10  
**Pris:** kr. 350,- pr. halvår  
**Sæson:** Uge 36-51 – begge uger inkl.

### 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.

**Dage og tider:** Tirsdag-fredag kl. 8.30-11.30, mandag kl. 19.00-22.00 – og lørdage i vinterhalvåret kl. 8.30-11.30  
**Pris:** kr. 100,- pr. mdr.  
**Sæson:** Hele året

### Skydning

Vi skyder både med riffel og/eller pistol. Du kan låne våben, og vi har dygtige, uddannede instruktører, der står klar til at instruere.

I vinterhalvåret skyder vi på banerne i FKS-Hallen, og i sommerhalvåret benytter vi udendørsbanerne i Elmelunden. For hele familien.  
**Dage og tider:** Tirsdag kl. 19.00-22.00 og torsdag kl. 19.00-22.00  
**Sæson:** Hele året

### Floorball (15+)

For dig, der er til tempo og intensitet. Floorball er et fysisk hårdt spil med konstant høj puls. For både øvede og begyndere.

**Dag og tid:** Mandag kl. 18.00-19.20  
**Sæson:** Uge 32-51 – begge uger inkl.  
**Pris:** kr. 595,- pr. halvår. Gratis prøveperiode uge 32-33

### Pickleball

Vi spiller på en badmintonbane over et net i tennishøjde og slår til en floorballbold med bat, der minder om dem fra bordtennis. Denne sport kan spilles af alle - uanset konditions- og styrkeniveau.

**Dag og tid:** Mandag fra kl. 17.50 til 19.30  
**Pris:** se [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)  
**Sæson:** Uge 32-51 – begge uger inkl.

### Dart

Dyrk sammenholdet, koncentrationen og konkurrencen til dart. For både nybegyndere og øvede.

**Dato og tid:** Torsdag kl. 19.00-22.00  
**Pris:** kr. 350,- pr. halvår  
**Sæson:** Uge 36-51

Følg med på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk) og Facebook, hvor vi løbende har tilbud om aktiviteter.



## Motions- og fitnesshold

Læs mere om vores motions- og fitnesshold på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)

### Sæson

Uge 32-51 – begge uger inkl. (hvor andet ikke fremgår)

### Yoga

Træningsformen, der forener krop, sind og sjæl. Yoga øger dit overskud, giver bedre kropsbevidsthed og forebygger, lindrer og frigør spændinger i kroppen. For alle.

**Dag og tid:** Øvet: Tirsdag kl. 19.00-20.20  
**Begynder:** Onsdag kl. 18.00-18.50

### Jumping fitness

Du forbrænder masser af kalorier med et smil på læben. Træningen foregår på en lille trampolin, og fed musik hjælper dig med at få pulsen op.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 17.00-17.50 + torsdag kl. 18.00-18.50  
**Begynder:** Torsdag kl. 19.00-19.50

### Mave/balder/lår

Vi arbejder med mave-, balde- og lår-muskler, ryg og "mormorarme". Her er ingen kredsløbstræning, men pulsen kommer alligevel op. Vi tager gerne specielle hensyn – bare du siger til.

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

### Bike (indoor bike)

Er du til fed musik, høj puls og sved på panden? Vi guider dig gennem træningstimen, så du bliver udfordret – uanset niveau.

**Dag og tid:** Mandag kl. 16.45-17.40 + onsdag kl. 16.45-17.40

### Crossgym (inde og ude)

Du kombinerer styrke-, konditions- og smidighedstræning, så du opnår en slank, atletisk og stærk krop. Den funktionelle træning består bl.a. i at vende dæk, svinge hammeren og arbejde med

kettlebells. Vi tager udgangspunkt i din form – uanset køn og alder.

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

### Efterfødselstræning

Har du lyst til at komme i form efter fødslen? Skal dit barn kunne være med til træning? Og vil du gerne træne på mindre hold, så der er ro og fokus? Så er vores efterfødselshold noget for dig. Vores holdsal ligger med udgang til et udendørsområde med mulighed for at parkere barnevognen.

Tilmelding og betaling foregår igennem motions- og fitnessafdelingen, og du kan også frit deltage på alle andre hold i afdelingen.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 13.00-13.50

### TRX

Vi har fokus på styrke, intensitet og effektivitet, når vi bruger egen kropsvægt og tyngdekraften i slyngerredskabet TRX. For dig, som ønsker en sjov, effektiv træning og muligheden for at udfordre dig selv.

**Dag og tid:** Mandag kl. 19.30-20.30

### Løb & Styrke

For dig, der vil træne effektivt og sjovt! Pulsdelen består af et kort opvarmingsløb i området, og derefter tager vi hul på styrkedelen, som byder på funktionel træning, så alle bliver udfordret og kan være med. Kan anbefales som træning op til Ladies Mud Race og Xtreme Mandehørm. Vi starter udendørs i uge 32, indtil vejret sender os indendørs.

**Dag og tid:** Fredag kl. 16.30-17.25

Pris: kr. 795,- for at deltage på alle hold under motion og fitness + grundkontingent afhængigt af medlemsform.

# UngSydVest – idræt for unge og børn

Du kan læse mere om vores eSport tilbud på [www.ungsydvest.dk](http://www.ungsydvest.dk)

## eSport UngSydVest

Hos UngSydVest i Firmaidræt Odense spiller du CS:GO, Battle Royale og Hearthstone. Vi træner faste dage i de forskellige spil – og står klar med eSport-instruktører, der kan give dig både individuel- og holdtræning. Alle er velkomne.

### Det får du:

- Et fællesskab med andre børn og unge – og mulighed for holddannelse i de forskellige spil.
- Et indblik i, hvad det kræver at blive elite-eSportudøver eller god til at spille.
- Hjælp til udarbejdelse af en individuel træningsplan
- Leg og bevægelse med samarbejde, koncentration og teamspirit i fokus

### Dage og tider:

Tirsdag kl. 17.00-21.00 i CS:GO  
Torsdag kl. 17.00-21.00 og 19.00-21.00 i Battle Royale  
Fredag kl. 17.00-??00 i spil efter eget ønske  
**Pris:** kr. 750,- pr. halvår  
**Mere info:** Kontakt Morten Jensen på mail: [Maj1984@live.dk](mailto:Maj1984@live.dk)

## Kids-badminton

Synes du, at det er sjovt at folde dig ud med ketsjer og fjerbold med vennerne? Så er Kids-badminton lige noget for dig! Vi leger, træner og spiller badminton og får også tid til stikbold, fangeleg og kast med ærteposer.  
**Dag og tid:** Fredag kl. 14.30-16.30  
**Sted:** Hal 2  
**Pris:** kr. 300,- pr. halvår  
**Sæson:** Uge 37-51 – begge uger inkl.

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

**Under UngSydVest kan du for kr. 645,- deltage i jumping fitness, yoga og floorball**

## Jumping fitness

Du forbrænder masser af kalorier med et smil på læben. Træningen foregår på en lille trampolin, og fed musik hjælper dig med at få pulsen op.  
**Dag og tid:** Tirsdag kl. 17.00-17.50  
**Sted:** Lokale M3  
**Sæson:** uge 32-51 – begge uger inkl.

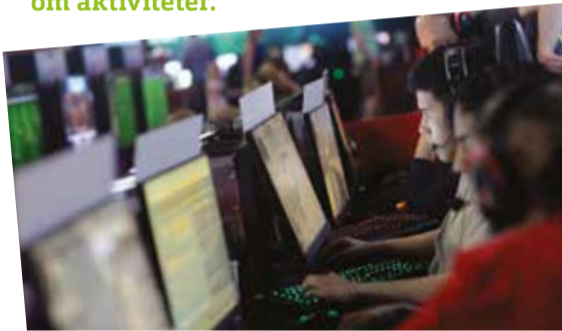
## Yoga

Træningsformen, der forener krop, sind og sjæl efter en hård skoledag. Yoga øger dit overskud, giver bedre kropsbevidsthed og forebygger, lindrer og frigør spændinger i kroppen. For alle.  
**Dag og tid:** Torsdag kl. 15.15-16.10  
**Sted:** Lokale M3  
**Sæson:** Uge 32-51 – begge uger inkl.

## Floorball (8-15 år)

For dig, der er til tempo og intensitet. Floorball er et fysisk hårdt spil med konstant høj puls. For både øvede og begyndere.  
**Dag og tid:** Mandag kl. 18.00-19.20  
**Sæson:** 32-51 – begge uger inkl.

**Følg med på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk) og Facebook, hvor vi løbende har tilbud om aktiviteter.**



# Senioridræt

Du kan læse mere om vores tilbud i Senior SV på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk)

## Sæson:

Uge 32-51 – begge uger inkl. (hvor andet ikke fremgår).



## SENIORIDRÆT - MOTIONS- OG FITNESSHOLD

**Pris:** 795,- for at deltage på alle hold under Senior Motion og Fitness + medlemskab af Senior SV (kr. 350,- årligt).

## SDU-seniortræning

Træningsformen, som styrker immunsystemet, balancerer krop og sind og giver fysisk og psykisk overskud. Ideel træningsform, hvis du er/har været i et længere sygdomsforløb og skal i gang med at røre kroppen igen. Vi tager individuelle hensyn. For både kvinder og mænd  
**Dage og tider:** Mandag kl. 10.30-11.20 + torsdag kl. 11.30-12.20

## SeniorFitness

Du får en god og afvekslende opvarmning, og vi træner alle muskelgrupper med både liggende og stående øvelser med redskaber, som fx store bolde. Alle kan deltage.  
**Dag og tid:** Tirsdag kl. 09.00-09.50 (starter i uge 40)

## Seniorgymnastik

Du får motion, bevægelse og fællesskab - og går hjem med et stort smil på læben. Alle kan deltage.  
**Dage og tider:** (starter i uge 40)  
**Lettere motionsgymnastik:** Tirsdag kl. 11.00-11.50 (starter i uge 40)  
**Alm. gymnastik:** Fredag kl. 09.00-09.50 (starter i uge 32)

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

## Motionsforebyggelse for knogleskørhed

Motion begrænser det aldersbetingede knogletab, og der er al mulig grund til at være fysisk aktiv. Vi laver øvelser og motion for at forebygge knogletab og stimulere muskler og led. Samtidig dyrker vi smil, sammenhold og fælles hygge.  
**Dag og tid:** Tirsdag kl. 10.00-10.50 (Start i uge 40)

## Stram Op Senior

Stram Op Senior er for dig, der er til styrketræning og glade rytmer. Træningen er udelukkende styrkebaserede øvelser. For begyndere og øvede.  
**Dag og tid:** Onsdag kl. 09.30-10.20

## Bike Senior (indoor bike)

Er du til god musik og høj puls? Så er Bike Senior noget for dig. Vi guider dig gennem timen, så du bliver udfordret – uanset træningsniveau.  
**Dage og tider:** Onsdag kl. 08.30-09.20 + fredag kl. 10.15-11.10

## Yoga

Træningsformen, der forener krop, sind og sjæl. Yoga øger dit overskud, giver bedre kropsbevidsthed og forebygger, lindrer og frigør spændinger i kroppen. Yoga er for alle.  
**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.45-11.40

## SENIORIDRÆT - KLASSISKE IDRÆTSAKTIVITETER

**Pris:** kr. 100,- halvårlig for at deltage på alle hold under Senioridræt klassiske idrætsaktiviteter. + medlemskab af Senior SV (kr. 350,- årligt).

## Bridge

Spillet kræver dyb 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 af vores frivillige hjælpere. Vi spiller i billardlokalerne.  
**Dag og tid:** Mandag kl. 10.00-13.00 (starter i uge 36)  
**Sæson:** Hele året

## Petanque

Det franske charmerende kuglespil, hvor koncentration spiller en afgørende rolle. Spillet, hvor alle kan være med. Vi spiller i sommerhalvåret på banerne ved FKS-Hallen. Du kan låne petanqueudstyr hos os.  
**Dag og tid:** Torsdag kl. 10.00-12.00  
**Sæson:** Maj til oktober

## Boccia

Hyg dig med den populære, indendørs udgave af petanque – boccia – i vintermånederne. Du får en grundig introduktion til spillet.  
Vi spiller i Hal 1.  
**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. Vi spiller på det grønne område ved boldbanerne.  
**Dag og tid:** Torsdag kl. 10.00-12.00  
**Sæson:** April til oktober

## Bowls

Et indendørs vinterspil, som minder om en kombination af bowling og petanque. Spillet handler mere om præcision end kræfter. Uanset om du har en "kagearm", en skavank eller er mindre godt gående, kan du være med til dette supersjove spil. Vi spiller i Hal 1.  
**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.00-12.00  
**Sæson:** Oktober til maj



**Følg med på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk) og Facebook, hvor vi løbende har tilbud om aktiviteter.**

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



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

## SENIORIDRÆT - 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 nødvendigvis at gå med stave. Du kan låne gratis stave.  
**Dag og tid:** Tirsdag kl. 10.00-12.00  
**Sæson:** Hele året

### Udendørs cykling

Tag ud i det blå med en masse søde mennesker. Du møder bare op ved FKS-Hallen med din cykel og medbragt kaffe – så er du en del af vores fællesskab. Vi cykler ca. 15-25 km på turene.  
**Dag og tid:** Mandag kl. 10.00-12.00  
**Sæson:** Hele året

## SENIORIDRÆT-INDIVIDUELLE AKTIVITETER (BETALING PR. AKTIVITET)

### Skydning

Kom forbi 15m-banerne i FKS-Hallen, og ram plet sammen med de andre skytter. Der er instruktør tilstede hver gang, og vi hygger gevaldigt mellem skydningerne.  
**Dag og tid:** Onsdag kl. 10.00-12.00  
**Sæson:** Oktober til maj  
**Pris:** Kr. 35,- 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:** Hele året  
**Pris:** kr. 350,- pr. halvår

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