



# DYRK SAMMENHOLDET OG MASSER AF AKTIVITETER

hos Firmaidræt Odense i foråret 2020



UNGSYDVEST



SENIOR SV



FIRMAIDRÆT  
ODENSE

# Motions- og fitnesshold

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

## Sæson

Uge 2-25, 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. Yoga er for alle.

### Dag og tid:

Øvet, tirsdag kl. 19.00-20.20.

Begynder, onsdag kl. 18.00-18.50.

## Jumping Fitness

Den nyeste motionsform, hvor du forbrænder masser af kalorier med et stort smil på læben. Træningen foregår på en lille trampolin, og 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.

Begynder, torsdag kl. 19.00-19.50.

## Bike

Bike er det rigtige for dig, hvis du er 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.

## Cirkeltræning (inde og ude)

Den ultimative træningsform, hvor du kombinerer styrke-, konditions- og smidighedstræning, så du opnår en slank, atletisk og stærk krop. Træning med egen kropsvægt og let udstyr, hvor vi tager udgangspunkt i din form – uanset køn og alder.

**Dag og tid:** Mandag kl. 18.00-18.50 + Torsdag kl. 17.00-17.50.

## Efterfødselstræning

For dig, som har brug for at komme i form igen efter en fødsel. Træningen er tilrettelagt således, at det er muligt at have sit barn med, og holdet er derfor begrænset til otte deltagere. På den måde sikrer vi både, at der er plads, men samtidig også fokus og ro nok. Vores holdsal har udgang til et udendørsområde med mulighed for at parkere barnevognen. Tilmelding og betaling foregår igennem vores motions- og fitnessafdeling, hvilket betyder, at du også frit kan deltage på alle vores andre hold.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 11.30-12.20.

## TRX

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

**Dag og tid:** Mandag kl. 19.00-19.50.

## Løb & Styrke

For dig, der vil træne effektivt og sjovt! Pulsdelen består af et kort opvarmningsløb i området, og derefter tager vi hul på styrkedelen, som byder på funktionel træning i varierende form – så alle bliver udfordret og kan være med. Kan anbefales som træning op til vores Lady Mud Race og Xtreme Mandehørm senere på året. Vi starter indendørs i uge 2, indtil solen og varmen titter frem.

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

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

# Klassiske idrætsaktiviteter

Du betaler for at deltage per 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 book dig de enkelte tider.

**Dag og tid:** Kontakt janne@firmaidraet-odense.dk for bestilling af bane.

**Pris:** kr. 800,- pr. halv sæson.

**Sæson:** Uge 2-25.

## 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.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 18.40-21.10.

**Pris:** kr. 350,-

**Sæson:** Uge 2-25.

## Billard

Det fascinerende spil med kugler, baller og køer, der byder på alt det gode – socialt samvær, spænding og udfordrende turneringer. Vi byder både dig, dine kolleger, venner og familie velkommen. Alle, uanset køn og alder, kan være med til denne sport.

**Dag og tid:** Tirsdag-fredag kl. 08.30-11.30, mandag kl. 19.00-22.00, lørdage i vinterhalvåret kl. 08.30-11.30.

**Pris:** kr. 100,- per mdr.

**Sæson:** Hele året.

## Skydning

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 Elmelunden.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 19.00-21.00 og torsdag kl. 19.00-21.00.

**Pris:** Kr. 45,- pr. serie inkl. patroner.

**Sæson:** Oktober-marts.

## Floorball (15+)

For dig, der er til tempo og intensitet. Floorball giver høj puls, og der er selvfølgelig plads til både øvede og begyndere.

**Dag og tid:** Mandag kl. 18.00-19.20.

**Pris:** kr. 595,- halvårligt (gratis prøveperiode i uge 2-3).

**Sæson:** Uge 2-25.

## Pickleball

Vi spiller på en badmintonbane, over et net i tennishøjde, og slår til en floorballbold med bat, der minder om dem fra bordtennis. Og det er præcis så sjovt, som det lyder! Fordelen er, at denne sport kan spilles af alle, uanset konditions- og styrkeniveau!

**Dag og tid:** Mandag kl. 18.40 til 20.20 og onsdag fra kl. 17.50-19.30.

**Pris:** Kr. 600,- pr. sæson.

**Sæson:** Uge 2-25.

## 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,- halvårligt.

**Sæson:** Uge 2-25.



# 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 Royal og Hearthstone. Vi træner på faste dage i de forskellige spil – og står klar med eSport-instruktører, der kan give dig både individuel træning og holdtræning. Alle er velkomne.

### Det får du:

- Et fælleskab 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.

### Dag og tid:

Tirsdage kl. 17.00-21.00 i CS:GO.

Torsdage kl. 17.00-21.00 og 19.00-21.00 i Battle Royal.

Fredage kl. 17.00-?? i spil efter eget ønske.

**Pris:** kr. 750,- halvårligt.

**Mere info:** Kontakt Morten Jensen, mail [maj1984@live.dk](mailto:maj1984@live.dk).

## Kids-badminton (børn 5-8 år)

Synes du, at det er sjovt at folde dig ud med leg, ketsjer, fjerbolde og bevægelse? Så er Kids-badminton lige noget for dig! Vi leger, træner og spiller badminton. Derudover får vi også tid til at spille stikbold, lege fange og kaste med ærteposer.

**Dag og tid:** Fredag kl. 14.30-16.30.

**Sted:** Hal 2

**Pris:** kr. 300,- halvårligt.

**Sæson:** Uge 2-25.

*Under UngSydVest kan du for kr. 645,- deltage i Jumping Fitness og floorball*

## Jumping Fitness

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

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

**Sted:** Lokale M3.

**Sæson:** Uge 2-25.

## Floorball

For dig, der er til tempo og intensitet. Floorball giver høj puls, og der er selvfølgelig plads til både øvede og begyndere.

**Dag og tid:** Mandag kl. 18.00-19.20.

**Sæson:** 2-25.



# Senioridræt

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

## Sæson:

Uge 2-25, 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

Træning, 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.

**Dag og tid:** Mandag kl. 09.30-10.20 + torsdag kl. 09.30-10.20.

### SeniorFitness

Du får en god og afvekslende opvarmning, og vi træner alle muskelgrupper med både liggende og stående øvelser med redskaber. Alle kan deltage.

**Dag og tid:** Tirsdag kl. 09.00-09.50.

### Seniorgymnastik

Bevægelse og fællesskab for alle penge – og du går hjem med et stort smil på læben. Alle kan deltage.

#### Dag og tid:

Lettere motionsgymnastik, tirsdag kl. 11.00-11.50.

Almindelig gymnastik, fredag kl. 09.00-09.50.

### Motionsforebyggelse for knogleskørhed

Motion begrænser det aldersbetingede knogletab, så der er al mulig grund til at være fysisk aktiv. Vi laver øvelser og motion for at forebygge knogletab, og vi stimulerer muskler og led.

**Dato og tid:** Tirsdag kl. 10.00-10.50.

### Stram Op Senior

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

**Dag og tid:** Onsdag kl. 09.30-10.20.

### Bike Senior

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 hvilket træningsniveau, du befinder dig på.

**Dag 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:** Mandag kl. 11.00-11.50 + onsdag kl. 10.45-11.40.

### Senior Dansegymnastik

Danseholdet er 50 min. med dans, bodytoning, kondition og balance. Alt er krydret med glad musik og smil på læben. Holdet er for nybegyndere, folk med skavanker og seniorer. Tempoet vil være tilpas højt, så du ligeledes får sved på panden.

**Dag og tid:** Torsdag kl. 10.30-11.20.

## SENIORIDRÆT - KLASDISKE IDRÆTSAKTIVITETER

**Pris:** kr. 100,- halvårligt for at deltage på alle hold under 'Senior 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 hos vores frivillige hjælpere – så du også kan være med i fællesskabet. Vi spiller i billardlokalerne.

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

### Petanque

Det franske og charmerende kuglespil, hvor koncentration spiller en afgørende rolle. Spillet, hvor alle kan være med. Vi spiller i sommerhalvåret på banerne ved FKS-hallen – og du kan låne petanque-udstyr hos os.

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

### Boccia

Hyg dig med den populære indendørs udgave af petanque – boccia – i vintermånederne. Du får en grundig introduktion i spillet, så der er ingen grund til at blive hjemme i den mørke vintertid. Vi spiller i Hal 1.

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

### 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:** Onsdag kl. 10.00-12.00.

### Bowls

Et indendørs vinterspil, som minder om en kombination af boccia og petanque. Spillet handler mere om præcision end kræfter. Uanset, om du har en "kagearm", en skavank eller er mindre godt gående, så kan du være med til dette supersjove spil. Vi spiller i Hal 1.

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





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

## SENIORIDRÆT - GRATIS UDENDØRSAKTIVITETER NÅR SENIORMEDLEMSSKAB ER BETALT

### Stavgang/gåture

Året rundt 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 gå med stave.

Ønsker du stave, kan du låne dem gratis.

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

**Sæson:** Hele året.

### Udendørs cykling

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

**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 en skydeinstruktør til stede hver gang, og vi hygger os mellem skydningerne.

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

**Pris:** Kr. 45,- 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.

**Pris:** kr. 350,- halvårligt.

**Sæson:** Hele året.

# AKTIVITETS- OG EVENTKALENDER I FKS-HALLEN OG FOR FIRMAIDRÆTTEN FORÅRET 2020

4. januar		Badmintonstævne, Dyrup Fjerboldklub
6-17. januar	(Uge 2 og 3)	Gratis afprøvning af alle motions- og idrætsaktiviteter
17. januar		Banko. Dansk Islandsk Forbund
25. januar		Teambuilding for Ungdomshuset
11. og 13. februar		Vinterferie, sjov for børnene
18.-19. februar		Fodboldstævne
22. februar		Fodboldstævne, B67
29. februar		Badmintonstævne, Dyrup Fjerboldklub
3. marts		Ung Cup
12. marts		Foredrag, bjergbestiger Rasmus Kragh
21.-22. marts		BabyTrold Messe
26. marts		Ung Cup Finalestævne
19. april		Odense Baby og Børnebazar
23.-26. april		FIO LAN
8.-12. juni		Mænds Motionsdag

I løbet af sæsonen vil vi afholde flere arrangementer, diverse underholdning og stævner, som I kan deltage i.

**HUSK** medlemskab af Firmaidræt Odense giver dig ret til at leje en bowlingbane i Odense Bowlinghal til medlemspris, uanset om det er en hverdag eller i weekenden. Så tag familien med ud og spil bowling.



Følg med på [www.firmaidraet-odense.dk](http://www.firmaidraet-odense.dk) og find Firmaidræt Odense på de sociale medier – vi har løbende tilbud om aktiviteter målrettet dig, dine kammerater og kolleger.



**FIRMAIDRÆT  
ODENSE**