

AMERICANO BIKE STRAM OP HOLDTRÆNING
BILLARD STAVGANG KROPSSCANNING
BALANCE CIRKELTRÆNING KROLF
FIRMAAFTALER MOTION FRIVILLIG BADMINTON
BOCCIA MBL
TURNERING TRÆNING
BOWLING BOWLS
EVENT FÆLLESSKABET DART
JUMPING FITNESS BRIDGE ELASTIK
LENDØRS CYKLING
MUDDERLØB STORE BOLDE BOKSNIN
SENIOR PRIVAT
KIDS BADMINTON
PICKLEBALL
PADEL PULS STYRKE
PETANQUE
KROLF LEG SALSATION
BORDTENNIS
FITNESS
FUNKTIONEL FIT
YOGA
SAMMENHOLD

DYRK



FIND DIN SPORT

EFTERÅR 2024

FIRMAIDRÆT ODENSE

- en af Odenses største foreninger!

FIRMA-AFTALE



Et stærkt og billigt sportstilbud for ALLE.

Bliv en del af fællesskabet!
Uanset om du er interesseret i **badminton, fitness, padel, billard** eller en **gåtur** i det grønne, har vi helt sikkert et tilbud til dig, din familie og dine kollegaer.

Vi har fokus på **motion, velvære og fællesskab!**
Motion bør være alles fokus! Hjælp os med at få motion på dagsordenen, i virksomheden såvel som i hjemmet.
Tilmeld dig eller dit firma på :
www.firmaidraet-odense.dk

Motion er vigtig for alle aldersgrupper. Det er godt for helbred og sind, og giver samtidig den oplagte mulighed for at være social uden for arbejdspladsen.

Vi tilbyder **virksomhedsforløb** eller events efter ønske og behov – for at få fokus på motion i hverdagen.

Vores tilbud benyttes af firmaer, enkeltpersoner, erhvervsskoler og familier.

Vi er en forening i konstant udvikling!

AKTIVITETER

Billard
Bowls
Bowling
Pickleball
Badminton
Bordtennis
Holdtræning
Dart
Boccia
Petanque
Senior Holdtræning
FIO Senior Frokost
Fitness
Padeltræning
Jumping Fitness
Padel
Fodbold
Bridge
Kids Badminton
Stavgang
Gå tur
Kroff
Senior Badminton
Personlig Træning
Mudderløb
Udendørs Cykling
Americano
Leg & Bevægelse
Turneringer

MEDLEMSKONTINGENT

200 kr. pr. halvår
(pålagt aktiviteten)

KONTORTID

Mandag-torsdag 9:00-13:00
Fredag LUKKET

Telefon 69 89 08 30

Tranehøjen 5 – Odense SV
info@firmaidraet-odense.dk

Deltag i kampen for en sundere livsstil!

Tilmeld hele firmaet
– betal KUN for de aktive!
Første skridt mod en mere aktiv hverdag starter her!



Registrer hele firmaet – mere end 25 aktiviteter!
Få fordele og skarpe priser.

Kontaktperson: Jan Juul – jan@firmaidraet-odense.dk

BOOK DIT EVENT HOS FIRMAIDRÆT ODENSE

BUMPERZ - PADEL - BOWLING - BILLARD - FODBOLD - JUMP FLOORBALL - MULTI-TURNERING - BOW COMBAT - MUD RACE



Booking og priser: booking@firmaidraet-odense.dk



Vi tager forbehold for trykfejl og ændringer i aktivitetsprogrammet.

AKTIVITETER

UGE
33-51

EFTERÅRSSÆSON

KIDS BADMINTON

Fold dig ud til leg og bevægelse med ketcher og fjerbold. Dyrup Fjerboldklub har fokus på sammenhold og badminton. Vi leger, træner og spiller badminton. Vi tilmelder os løbende stævner i efteråret. Vi spiller i hal 2. Efterårssæson uge 34-51.
Onsdag kl. 15:00-15:45 - 6-9 år
Onsdag kl. 15:45-16:30 - 10-15 år
De store må spille til kl. 17:00
Pris: 350 kr. pr. halvår

BADMINTON FOR ALLE

Har du spillet badminton før, men mangler makker og modstander! Vi er klar til kamp og turnering. Tag din makker med eller kom alene og mød en masse glade badmintonspillere. Medbring selv ketcher og bolde.
Niveau: Let øvet og øvet.
Vi spiller i hal 2.
Torsdag: 18:40-21:10
Pris: 650 kr. pr. halvår

BORDTENNIS - LEJ ET BORD

Et boldspil for to eller fire spillere. En sport for alle aldre! Medbring selv bat og bold. Spil 50 min. pr. uge.
Mandag kl. 16:10-17:00 - Hal 2
Mandag kl. 17:00-17:50 - Hal 2
Mandag kl. 17:50-18:40 - Hal 2
Hel sæson - pris pr. person
Single: 850 kr. / Double: 625 kr.

RABAT

Dyrk flere aktiviteter i huset og få rabat!

BADMINTON - LEJ EN BANE

God og sjov fællesskabstræning. Lej din private bane for hele sæsonen eller 3 - 6 måneder.
Spil 50 min. pr. uge.
Man-torsdag kl. 16:00-22:00. Hal 2.
Mail: booking@firmaidraet-odense.dk

3 måneder - pris pr. person
Single: 525 kr. / Double: 400 kr.

6 måneder - pris pr. person
Single: 900 kr. / Double: 650 kr.

Hel sæson - pris pr. person
Single: 1.300 kr. / Double: 850

FAMILIE BADMINTON NYHED

Bane 8-12 står til rådighed. Ingen træner, men frit spil mellem de fremmødte. Spil med familien og mød nye badmintonspillere fra lokalområdet. Medbring selv udstyr og sæt baner op. Fjerbolde kan købes i Dyrup Fitness. Der spilles i hal 2.
Mandag ELLER torsdag kl. 16:00-17:00
Pris: 300 kr. pr. halvår/ pr. person

FITNESS & STYRKETRÆNING

Vil du bestemme hvornår og hvordan du træner? Så er Dyrup Fitness noget for dig. Lækre maskiner og gode faciliteter. Styrkeområde, cirkeltræningsmaskiner og kardioområde.
Pris fra: 209 kr. pr. md.
Læs mere på www.dyrupfitness.dk



FAMILIE JUMP NYHED

Hop med familien - forløb på 4 mdr. September - december 2024. Anbefalet fra 7 år.
Forløb 1:
Hveranden søndag kl. 10:30-11:00
Pris: 175 kr. pr. person

Forløb 2:
Hver onsdag kl. 16:20-16:50
Pris: 250 kr. pr. person

FAMILIE SALSATION NYHED

Dans med familien - forløb på 4 mdr. September - december 2024. Anbefalet fra 7 år.
Forløb 1:
Hveranden søndag kl. 10:30-11:00
Pris: 175 kr. pr. person

Forløb 2:
Hver tirsdag kl. 17:30-17:55
Pris: 250 kr. pr. person

LEG & BEVÆGELSE NYHED

Fra 6 - 12 år. / uge 34 - 51
Nyt koncept, hvor flere aktiviteter kommer i spil - en legende tilgang til bevægelse der kan tages med videre i skolegården eller så frø til ønsket om at dyrke en mere specifik sport. Fokus på sammenhold, leg, bevægelse, rytme og udfordringer til kroppen.
Torsdag kl. 15:00-16:00
Pris: 300 kr. halvår

PICKLEBALL

Det perfekte mix af tennis, badminton og bordtennis. Vi spiller over et net i tennishøjde, med en paddle og en plastik bold som kendes fra floorball. Det er præcist så sjovt, som det lyder og kan spilles af alle uanset køn, alder, konditions- og styrkeniveau. Træning tilmeldes via HOLDSPORT.
Man- & onsdag kl. 19:30-21:10 - Hal 2.
Pris 1 x pr. uge: 109 kr. pr. md.
Pris 2 x pr. uge: 179 kr. pr. md.

HOLDTRÆNING

Fra 13 år.
Fællesskab og sjov træning. Der er hold for alle. Se oversigt og beskrivelse på side 10-11. Perfekt til dig der gerne vil gå til en masse forskelligt.
Pris: 189 kr. pr. md.
Se holdplan -> www.dyrupfitness.dk

DART

Dyrk koncentrationen, konkurrencen og sammenholdet i dart. For både nybegyndere og øvede. Vi spiller turnering.
Vi spiller i M2 - indgang fra hal 1.
Onsdag kl. 19:00-21:00
Pris: 400 kr. pr. halvår

PADEL

Sjovt spil og god træning. Spil Pay & Play eller køb medlemskab! Vi afholder træning og turneringer igennem året.
Læs mere på side 9



AKTIVITETER

UGE
33-51

EFTERÅRSSÆSON



PETANQUE FOR ALLE

Der spilles turnering med tilmelding. Det er for alle aldre, niveau og køn. Udstyr kan lånes. En hverdag – kl. 18:00–20:00
Pris: ca. 200 kr. pr. turnering.
Sæson: April til oktober

Vi afholder 5 stævner om året, et stævne pr. måned i sommerhalvåret. Lørdag eller søndag.
Stævnepris: ca. 90 kr. pr. stævne.
Mere info: DyrupPetanque@outlook.dk

BILLARD

Det fascinerende spil med kegler, baller og køer, der byder på alt det gode – socialt samvær, spænding og udfordrende turneringer. Vi byder alle velkommen til et spil billard – alle kan være med, og vi spiller hele året. Instruktører til rådighed. Bemandet man-fredag kl. 8:30–11:30
Pris: 500 kr. pr. kvartal.

FAMILIE ONSDAG

Fra 13 år.
Giv sporten nyt liv og lær den videre til næste generation.
Onsdag kl. 19:00–21:00
Pris: 200 kr. pr. kvartal

BOWLING

Er du til kugler, kegler og hygge, så spil bowling med Firmaidræt Odense. Træning man-torsdag, som bookes ved Odense Bowlinghal & Simgolfcenter, Møllemarksvej 80, Odense V. Turnering hveranden fredag fra kl. 18.30–21.30. Der afholdes en turnering om året: Start i september og slut i maj. Tilmelding slut maj, mail til: Ib Raakilde – ir@fks-odense.dk

Deltag i vores årlige JULESTÆVNE i december, med hygge, kamp til stregen og gode præmier.

Interesseret? Kig forbi en fredag og få en snak med dommervagten.
Træningspris: 130 kr. pr. time/bane.
Turneringspris: 500 kr. pr. hold/turneringskamp.

SENIOR BADMINTON

Hold kroppen i gang med badminton. Mød op og vær klar til kamp. Medbring selv ketcher og bolde. Indlagt hyggelig kaffepause i spillet. Sæt baner op kl. 10:00 – Hal 2. Mandag og onsdag kl. 10:00–12:00
Pris: 650 kr. pr. halvår

AKTIV SENIOR - 5 AKTIVITETER - 325 KR. PR. HALVÅR

SENIOR PETANQUE

Fransk charmerende kuglespil, hvor koncentration spiller en afgørende rolle. Spillet, hvor alle kan være med. Vi spiller i sommerhalvåret på banerne ved DBKI og Dyrup Padel. Udstyr kan lånes.
Torsdag kl. 10:00–12:00
Sæson: April – oktober

BOCCIA

Hyg dig med den populære indendørs udgave af petanque i vintermånederne. Du får en grundig introduktion til spillet, så der er ingen grund til at blive hjemme i den mørke vintertid. Vi spiller i hal 2.
Torsdag kl. 10:00–12:00
Sæson: Oktober – april

KROLF

Krolf er en spændende kombination af krocket og golf, hvor vi har taget køllerne fra krocket og hullerne fra golf. Vi spiller på det grønne område ved boldbanerne.
Onsdag kl. 10:00–12:00
Sæson: April – oktober

BRIDGE

Et makkerspil der kræver dyb koncentration. Et udfordrende spil, så I sammen kan hive stik hjem. Begyndere får assistance af vores frivillige hjælpere. Indlagt kaffepause og hygge. Vi har et stort fællesskab. Vi spiller i M2, indgang fra hal 1.
Mandag kl. 10:00–13:00
Sæson: September – april

BOWLS

Et indendørs vinterspil! En skøn kombination af boccia og petanque. Fokus på præcision fremfor kræfter. Et simpelt og sjovt spil som kan spilles af alle, uanset fysisk form og kunnen. Vi spiller i hal 2.
Onsdag kl. 10:00–12:00
Sæson: Oktober – april

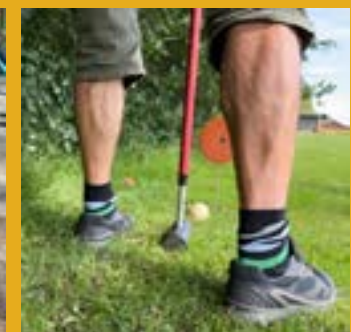
KAFFE OG TE
EFTER AKTIVITETEN

STAVGANG / GÅ TUR

Året rundt mødes vi ved hallen og går ud i de naturskønne områder. Vi går mellem 3–6 km. pr. tur. Medbring selv stave. Vi slutter turen af med kaffe og te.
Tirsdag kl. 10:00–12:00
GRATIS for medlemmer af foreningen!

UDENDØRS CYKLING

Vi mødes ved hallen med cykel, højt humør og medbragt kaffe. Vi cykler ca. 25 km. pr. gang – året rundt. Den første mandag i måneden, cykler vi ca. 50 km. fra maj-oktober.
Mandag kl. 10:00–12:00
GRATIS for medlemmer af foreningen!



RABAT

Dyrk flere aktiviteter i huset og få rabat!

VI HAR BRUG FOR DIG!

Fantastiske FRIVILLIGE Hænder i FIO

- ★ Skolernes Mudderløb – 11. september 2025 kl. 11-14
- ★ Mud Race – 13. september 2025 kl. 10-17
- ★ Omdeling af katalog – uge 31/32 + uge 51/52.
- ★ Instruktør / Tovholder på nye aktiviteter

Tilmelding: stine@firmaidraet-odense.dk



Friske buketter på køl!
Fra vugge til grav!
Håndristet kaffe!
Åben udstilling!

Bestilling på:
Mobil: 53 63 71 27
www.kaffeblomstenvedhelena.dk



MUD RACE
13. SEPTEMBER

www.ladiesmudrace.dk

www.firmaidraet-odense.dk

DYRUP PADEL

www.dyru-padel.dk

PAY & PLAY

Alle dage! Kl. 07:00 – 22:00

Booking
www.dyru-padel.dk

Priser: 50 kr./80 kr. pr. 30 min.
Baneleje er inklusiv udstyr.

AMERICANO

Nybegynder – let øvet – øvet!

KUN 50 kr. pr. turnering.
Gratis for årskortholdere.

Tilmelding
www.dyru-padel.dk

MEDLEMSKAB & ÅRSKORT

1 måned: 249 kr.
3 måneder: 650 kr.
6 måneder: 900

Juniorårskort: 1.000 kr.
Voksenårskort: 1.500 kr.
Fam-årskort 4 pers: 4.500 kr.
Fam-årskort 5+ personer: 5.000 kr.

TRÆNING

Nybegynder – let øvet
Se aktuelle forløb online!

Pris: 100 kr.
Pris med årskort: 75 kr.

Tilmelding
www.dyru-padel.dk

Tranehøjen 5 - Odense SV - En del af Firmaidræt Odense

HOLDBESKRIVELSE

JUMP

Vi jumper på individuelle trampoliner. Jump er intensiv træning med puls, rytme og god musik. Der er garanti for sved på panden, forbrændte kalorier og et smil på læben!

ELASTIK

Et simpelt redskab med uendelige variationsmuligheder. Elastikker styrker kropsbevidsthed og kropsspænding. Der er elastikker til flere niveauer.

FUNKTIONEL FIT

En time med variation og udfordring for alle aldre. Fokus på styrke – power – udholdenhed – fleksibilitet – balance – koordination og hastighed! Den perfekte træning for hele kroppen.

YOGA

Træningsformen, der forener krop, sind og sjæl. Yoga øger dit overskud, samt forebygger, lindrer og frigør spændinger i kroppen. Yoga er for alle.

MAVE-BALLER-LÅR

Fokus på de tre store muskelgrupper. Hårdt arbejde giver resultater. Alle kan være med, øvelserne justeres efter dit niveau.

STORE BOLDE

Styrke, balance og core træning. Sjov og effektiv træning – fokus på kropsspænding og langsomme bevægelser.

PULS-STYRKE

Styrk både muskler og kredsløb. Styrkeøvelser krydret med pulstræning. Tilpasset et niveau, hvor alle kan deltage. Sjov og effektiv træning.

BIKE

De eneste Keiser M3i cykler i DK. Høj puls, sved, syre og god musik! Kom til bike! Instruktøren guider dig igennem timen, så du bliver udfordret! Sko kan lånes.

FITNESS BOKSNING

Udfordrer styrke og kondition. Et mix af forskellige fysiske øvelser, intervaltræning og bokseseækken som midtpunkt i træningen. Garanti for sved på panden, humør og høj puls. Udstyr kan lånes.

NYHED

STRAM OP

Vi strammer hele kroppen op, med simple øvelser, der kan justeres efter niveau. Effektiv træning med gentagelser, så vi mærker resultater og sved på panden. Alle kan være med.

BALANCE

Fokus på balance, muskler og led. Ved simple øvelser styrker vi muskler, led og sener. Balancen udfordres på flere niveauer, med stol, elastik og vægte.

ÅNDEDRÆT & MEDITATION

Træn sind og krop. Åndedrætsøvelser og meditation er redskaber til denne træning. Opnå et højere energiniveau og få et afbalanceret forhold til dig selv og din omverden. Et hold for alle.

NYHED

SENIOR YOGA

Det er aldrig for sent at dyrke og opleve Yoga. På dette senior yoga hold tages der hensyn til din alder, bevægelighed og kondition. Undervisningen foregår i et tempo, hvor alle kan deltage.

SALSATION

Fokus på musikken og det lyriske udtryk som er hovedrollen i alle koreografier. Funktionel træning er kamufleret ind i dansen. En time med sved på panden, glæde og god energi!

STOLE FITNESS

Effektiv træning og sved på panden med hjælp fra en stol. Stolen bruges både som redskab og som støtte. Træning med stol, elastik og håndvægte. Alle niveauer bliver tilgodeset, og alle bliver udfordret.

HOLDTRÆNING

I M3 - FRA 14 ÅR

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		Bike 6:30-7:20		
Stole Fitness 9:00-9:50		Stram Op 9:00-09:50	Balance 9:00-9:50	
Elastik 10:00-10:50		Store Bolde 10:00-10:30	Puls-Styrke 10:00-10:50	Stram Op 10:00-10:50
Yoga Senior 11:00-12:00		Yoga Senior 10:45-11:45		
				WEEKEND HOLD kl. 9:30-10:20 kl. 10:30-11:20
Bike 17:00-17:50	Fitness Boksning 16:30-17:20	Jump 17:00-17:50	Bike 17:00-17:50	
Stram Op 18:00-18:50	Salsation 18:00-18:50	Yoga 18:00-19:20	Funktionel Fit 18:00-18:50	
Jump 19:00-19:50	Yoga 19:00-20:20	Mave-Baller-Lår 19:30-20:20	Åndedræt 19:00-20:00	

Kaffe og te
efter træning!

WWW.DYRUPFITNESS.DK

BEMANDING

Mandag - torsdag

08:00 - 12:00 / 16:00 - 20:00

Fredag 08:00 - 12:00

Weekend & helligdag

09:00 - 12:00

PRISER PR. MÅNED

189 kr. Holdtræning
209 kr. Fitness + Cirkeltræning
249 kr. Fitness + Holdtræning
199 kr. Oprettelse

CIRKELTRÆNING

Mandag – onsdag – fredag kl. 9:00–9:50
Kombiner styrke- og konditionstræning for hele kroppen, både på gulv og i maskiner. Din udholdenhed bliver udfordret – du kan selv justere!
En del af fitnessmedlemskab.

TRÆNINGSFORLØB!

Tilkøb et personligt forløb med personlig træner eller få lavet et skræddersyet program. Kom forbi Dyrup Fitness og få en snak om mulighederne.
Priser fra 149 kr.

 **DYRUP
FITNESS**



LADIES MUD RACE

Lørdag
13. september
2025

MIX MUD RACE

MENS MUD RACE

TILMELDING på www.ladiesmudrace.dk