



FIRMAIDRÆT
ODENSE



AKTIVITETER EFTERÅR 2026

MOTION - FÆLLESSKAB OG OPLEVELSER FOR ALLE

*Vi skaber
FÆLLESSKAB
- gennem
bevægelse!*



BADMINTON



KEGLEBILLARD



PADEL



HOLDTRÆNING



PETANQUE



SENIOR
AKTIVITETER



BOWLING

KOM OG PRØV:

**BILLARD
PADEL
BUMPERZ
BOWLING
FLOORBALL
FODBOLD
MUD RACE
MULTI-TURNERING**

**DYRK FÆLLESSKABET
- OGSÅ PÅ JOBBET**

BOOK ET SKRÆDDERSYET EVENT
ELLER FORLØB TIL JER!

KONTAKT OS FOR MERE INFO

NYT FIRMAMEDLEMSKAB



**FIRMAIDRÆT
ODENSE**

KONTAKT

INFO@FIRMAIDRAET-ODENSE.DK
TRANEHØJEN 5
5250 ODENSE SV

KONTORTID

MANDAG - TORSDAG
KL. 9:00 - 13:00

TELEFON 69 89 08 30

BLIV MEDLEM

MEDLEMSKONTINGENT

200 KR. PR. HALVÅR

Medlemskontingentet er inkluderet i aktivitetsprisen!

DYRK FLERE AKTIVITETER OG SPAR PENGE

Medlemskontingent betales kun én gang!

Priserne i kataloget gælder for nye medlemmer!

Ønsker du at dyrke **flere aktiviteter** - så er der penge at spare!

TILMELDING: På www.firmaidraet-odense.dk - FIOs kontor eller i Dyrup Fitness.
Oplys og opnå rabat - hvis du dyrker flere aktiviteter!

UDMELDING: Skal ske skriftligt til mail: info@firmaidraet-odense.dk

Kontor i Dyrup Bellinge Kultur- og Idrætscenter, Tranehøjen 5, 5250 Odense SV.

MFA - NYT FIRMAMEDLEMSKAB

MFA -> Medlemskab for arbejdspladser.

Det rummer alt fra events og kampagner til konkurrencer, kommunikationsmaterialer og konkrete værktøjer til en arbejds hverdag.

I får undervisning, videoer, live-træninger, sæson-inspiration og rabatkoder i et digitalt klubhus.

Udover de digitale tilbud får I også adgang til vores fysiske tilbud her i Firmaidræt Odense. Vi kan blandt andet byde på:

PADEL: Træning og Americano turnering.

FODBOLD: Påske Cup og Brunsviger Cup

MUD RACE ODENSE: 20% rabat på startnummer.

HOLDTRÆNING: Lukket hold ved jer eller hos os.

AKTIVITETSDAG: På arbejdspladsen eller hos os.

RABAT: 25 % rabat på husets aktiviteter.



SPAR PENGE!
Dyrk FLERE aktiviteter!
Læs mere på side 3.

BADMINTON FOR ALLE

650 kr. pr. person/halvår
Torsdag kl. 18:40 - 20:20 (Hal 1)

Spil badminton i hele tidsrummet!
Medbring makker, ketcher og bolde! Spil
gerne på kryds og tværs med de andre.

SENIOR BADMINTON

650 kr. pr. person/halvår
Mandag og onsdag kl. 10:00 - 12:00 (Hal 2)

Hold kroppen igang med badminton.
Mød op med eget udstyr og vær klar til
kamp. Indlagt kaffepause midtvejs.

BOOK EN BANE

BOOK EN PRIVAT BANE OG SPIL MED FAMILIE, VENNER OG KOLLEGAER.
I står selv for aktiviteten, sætter op og pakker pænt ned igen.
Kontakt os på info@firmaidraet-odense.dk for at booke en privat bane.

PRISEN ER PR. PERSON INKL. KONTINGENT

Medlemmer betaler kun kontingent for én aktivitet.

Læs mere på side 3

	Hel sæson	Halv sæson	3 mdr.
BADMINTON	Single 1.300 kr. Double 850 kr.	Single 900 kr. Double 650 kr.	Single 525 kr. Double 400 kr.
BORDTENNIS	Single: 850 kr. Double 625 kr.	Single 600 kr. Double 400 kr.	Single 400 kr. Double 200 kr.
FLOORBALL	1.000 kr. Min. 6 spillere	700 kr. Min. 6 spillere	550 kr. Min. 6 spillere
PICKLEBALL	Single 1.750 kr. Double 1075 kr.	Single 875 kr. Double 600 kr.	Single 445 kr. Double 225 kr.

EFTERÅRSSÆSON

UGE 32-51

PADEL

MEDLEMSKAB

1 måned: 249 kr.
3 måneder: 650 kr.
6 måneder: 900 kr.
Juniorårskort: 1.000 kr.
Voksenårskort: 1.500 kr.
Familieårskort 4 per.: 4.500 kr.
Familieårskort 5+ per.: 5.000 kr.

PAY & PLAY

Alle dage kl. 07:00 - 22:00
PRIS: 50-80 kr. pr. 30 min.

AMERICANO

PRIS: 25-75 kr. pr. kamp

TRÆNING

Ugentlig træning
PRIS: 100 kr.pr. gang



BOOK på
www.dyruppadel.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. Instruktør er til rådighed.

FAMILIE BILLARD - læs mere på side 6.

Vi spiller i Dyrup Billard, som er til højre rundt om DBKI.



PRIS: 500 kr./kvartal
SÆSON: hele året
BEMANDING: man - fre
kl. 8:30-11.30

PETANQUE

Der spilles turnering med tilmelding.
Det er for alle aldre, niveauer og køn.
Udstyr kan lånes.

Vi spiller løbende turnering på banerne ved Dyrup Bellinge Kultur- & Idrætscenter, Tranehøjen 5, 5250 Odense SV – ved siden af Dyrup Padel.

5 stævner om året i sommerhalvåret, lørdag eller søndag.
Kontakt: dyruppetanque@outlook.dk



PRIS: 40 kr. pr. stævne
SÆSON: apr - okt
Træning tirsdag
kl. 18.00-20.00

BOWLING

Er du til kugler, kegler og hygge? Så spil bowling med os.
Træning mandag-torsdag - bookes hos Odense Bowlinghal.

Der spilles kampe hver anden fredag fra kl. 18.30 - 21:30

Der afholdes én turnering om året: sep-maj

Tilmelding slut maj til lb Raakilde - ir@fks-odense.dk

Deltag i vores årlige JULESTÆVNE!

Vi spiller i Odense Bowlinghal & Simgolf Center,
Møllemarksvej 80, Odense V



TRÆNINGSPRIS: 130 kr./time
TURNERINGSPRIS: 550 kr./hold
/turneringskamp.
SÆSON: aug - maj

FAMILIE BILLARD FRA 13 ÅR

ONSDAG KL. 19:00 - 21:00

PRIS: 200 kr. pr. person pr. kvartal

Vi spiller i Dyrup Billard

Giv sporten nyt liv og giv den videre til næste generation. Tag familien med og lær at spille billard.

FAMILIE

UGE 32-51

FAMILIE BADMINTON

300 kr. pr. halvår

Mandag kl. 16.00 - 17.00 (Hal 2)

Torsdag kl. 16.00 - 17.00 (Hal 1)

Spil med familien og mød andre badmintonspillere fra lokalområdet.

NY AKTIVITET?

Bænder du for at være aktiv, have det sjovt og være en del af noget større!

Vi har rammerne, du skaber stemningen.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Kontakt os på info@firmaidraet-odense.dk

AKTIV SENIOR

6 AKTIVITETER

UGE 32-51

325 KR. PR. HALVÅR

BORDTENNIS

MANDAG KL. 11.00 - 13.00

TORS DAG KL. 10.00 - 12.00

Vi spiller i hal 2.

Sæson: august - juni

Et boldspil for to til fire spillere. En sport på hyggeplan uanset om du er øvet eller nybegynder. Medbring eget bat og bolde. Indlagt kaffepause og hygge.

BRIDGE

MANDAG KL. 10.00 - 13.00

Vi spiller i M1, indgang fra hal 1.

Sæson: september - april

Et udfordrende makkerspil der kræver dyb koncentration, så I sammen kan hive stik hjem. Indlagt kaffepause og hygge. Vi har et godt fællesskab.

BOCCIA

TORS DAG KL. 10.00 - 12.00

Vi spiller i hal 2.

Sæson: oktober - april

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.

BOWLS

ONSDAG KL. 10.00 - 12.00

Vi spiller i hal 2.

Sæson: oktober - april

Et indendørs vinterspil! En skøn kombination af bocchia og petanque. Fokus på præcision fremfor kræfter. Et simpelt og sjovt spil, som kan spilles af alle, uanset fysisk form og kunnen.

KROLF

ONSDAG KL. 10.00 - 12.00

Vi spiller i området ved fodboldbanen.

Sæson: april - oktober

Krolf er en spændende kombination af kroket og golf, hvor vi har taget køllerne fra kroket og hullerne fra golf.

SENIOR PETANQUE

TORS DAG KL. 10.00 - 12.00

Vi spiller på banerne ved Dyrup Padel.

Sæson: april - oktober

Fransk charmerende kuglespil, hvor koncentration spiller en afgørende rolle. Spillet, hvor alle kan være med. Udstyr kan lånes.

GRATIS MEDLEMS-AKTIVITETER

GÅTUR

TIRSDAG KL. 10.00 - 12.00

Vi mødes ved indgangen til DBKI.

Sæson: hele året

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.

UDENDØRS CYKLING

MANDAG KL. 10.00 - 12.00

Vi mødes ved indgangen til DBKI.

Sæson: hele året

Medbring cykel, højt humør og kaffe. Vi cykler ca. 25 km. pr. gang - året rundt. Den første mandag i måneden, fra maj til oktober, cykler vi ca. 50 km.

FIO'S FRIVILLIGE

DYRK FÆLLESSKABET

BLIV EN DEL AF FIO'S FRIVILLIGE OG FÅ GODE OPLEVELSER - VI HYGGER OS ALTID!

Vores største og årlige arrangement MUD RACE kræver flere hænder og hoveder. Her løfter vi virkelig i flok og alle kan hjælpe, fx rutevejvisning, garderobe og klargøring. Derudover hjælpes der med katalogomdeling og ekstra hænder til julemærkemarch. Der er noget for alle, og vi sørger vejledning, forplejning og godt humor.

Bliv en del af teamet - FIO's Frivillige - kontakt os på:

pernille@firmaidraet-odense.dk / 69890830

SKOLERNES MUDDERLØB 11. SEP. 2026

KL. 10:00 - 15:00

Opgaver: Klargøring, rutevejvisere, forhindringsguide og udlevering af æbler/juice.

Kontakt: pernille@firmaidraet-odense.dk

MUD RACE ODENSE 12. SEP. 2026

KL. 09:30 - 17:00

Opgaver i uge 37: Opsætning af forhindringer - afmærkning rute, samle og bygge forhindringer på ruten. Praktiske og stærke hænder!

Opsætning af rute: Den største del af ruten markeres torsdag d. 10. sep. og resten fredag d. 11. sep. 2026. Vi søger et par hjælpere!

Opgaver på løbsdagen: Rutevejvisere - forhindringsguides - garderobevagt oprydningsteam, nummerudlevering, samt salg af div. på stævnepladsen.

Kontakt: jan@firmaidraet-odense.dk / 21492120

JULEMÆRKEMARCHEN 6. DEC. 2026

KL. 8:00 - 14:00

Opgaver: Rutevejvisere - køkkenhjælpere - oprydningsteam.

Opsætning af borde, varme æbleskiver, brygge kaffe og gløgg, salg af mad/drikke og andre praktiske opgaver.

Kontakt: info@firmaidraet-odense.dk

Det bliver en hyggelig dag med musik fra Odense Postorkester og salg af gløgg og æbleskiver. Al overkud doneres til Julemærkefonden. Gå 2,5km, 5km og 10 km i den gode sags tjeneste. Dette er et samarbejde mellem DBKI og FIO.



KATALOG OMDDELING SOMMER 2027

Opgaver: Optælling, pakning og omdeling af kataloger i uge 30-31.

Kontakt: pernille@firmaidraet-odense.dk

SAMARBEJDE

DBKI & FIO

Vores bygninger er i tidernes morgen blevet bygget og opført af Firmaidræt Odense. Vi skal helt tilbage til 1977, hvor huset blev døbt FKS Hallen - Firmsports Klubbernes Sammenslutning. Tænk sig at vi har dette fantastiske sted, bygget af firmaklubber! For mange mennesker hedder stedet stadig FKS hallen, og det til evig tid. I 2020 tog hallens bestyrelse en beslutning om navneændring for at inkludere lokalområderne mere med i hverdagens aktiviteter og husets muligheder - der blev stemt og vi endte på Dyrup Bellinge Kultur- og Idrætscenter, som vi kender det i dag, DBKI. Vi er startet i et STORT fællesskab! I dag er huset opdelt, på baggrund af diverse regler fra Odense Kommune, men til trods for det, arbejder vi stadig tæt sammen for at få det bedste ud af en skøn og travl hverdag.

DBKI har to store faste brugere af faciliteterne, Højmeskolen og Firmaidræt Odense. Derudover udlejer DBKI til lokale foreninger, firmaer og private personer til sportslige arrangementer i mange forskellige afstøbninger. Alle er velkommen på tranehøjen 5.

DYRUP PADEL - endnu et samarbejde!

Dyrup Padel er ejet af DBKI og alle kan leje en bane inkl. udstyr. Firmaidræt Odense afvikler træning, americano turnering og har flere forskellige medlemskaber til banerne, fx. årskort! DBKI vedligeholder og rengører banerne efter behov.



ÅBEN FRA
07.00 - 22.00



PAY & PLAY
50 kr.
pr. 30 min.



TRÆNING
PRISER FRA
100 KR.



AMERICANO
PRISER FRA
25 KR.



ÅRSKORT
FRA

1.100 KR.



BOOK DIN BANE PÅ

www.dyrup-padel.dk





**TØMRER
BIRK**

Din pålidelige tømrer fra
Odense med fokus på
kvalitet, ordentlighed
og faglig stolthed.



+4520890405
kontakt@tmbirk.dk
www.tmbirk.dk

RJ Montage

Skibhusvej 142, 2. sal

5000 Odense C

Tlf.: 20 22 34 12

E-Mail: rjmontage@gmail.com

Fyns Kloak & Anlæg



Sanderumvej 176A
5250 Odense SV
Telefon: 40 44 94 42
info@fyns-kloak.dk

v/ Aut. kloakmester Jari Mølgaard



www.fyns-kloak.dk



Alex Andersen Ølund A/S

Vi kører for det grønne erhverv!

Logistikvej 25 • 5250 Odense SV

Tlf. 66 18 81 97 • www.alex-andersen.dk

Bellinge Turistfart

Kørsel i ind- og udland
Studie - firma & foreningsture



tlf. 65 96 10 61 • www.bellingeturistfart.dk

Brogårdsvej 40 • 5250 Odense SV
info@bellingeturistfart.dk



**KILLER
QUEEN**
A TRIBUTE TO QUEEN

Bolbrohallen | **13 & 14 nov. 2026** | **Køb billetter på knevent.dk**



Kun det bedste fra Italien

www.rosticceria.dk

danrevi

VH REVISION
REGISTREREDE REVISORER APS

Odense: Børstenbindervej 12B
Telefon 66 15 49 60
Assens: Søndre Ringvej 2
Telefon 64 71 16 88
vh@vhrevision.dk www.vhrevision.dk

EN VÆRDIG OG SMUK
AFSKED MED DINE KÆRE



HOLMBEGRAVELSER.DK
Tlf. 66 17 28 81 · Risvangen 10 · 5210 Odense NV



- MEGET MERE END STILLADSER

VI ER DIN PARTNER I:
SKURVOGNE · TOILETVOGNE · SCENER · TELTE & EVENT LØSNINGER

Tolderlundvej 36, 5000 Odense C · Tlf. 66 11 70 18 · mail@fyensstillads.dk

NICKIE'S BLOMSTER ENGROS APS



GRILL-FAVORITTER, SMØRREBRØD & DAGENS RET

HOS BANJO'S GRILLBAR I ODENSE FINDER DU ALT FRA
LÆKKERT SMØRREBRØD, DAGENS RET, SANDWICH,
BURGERE, PØLSEMIX, PØLSER OG MEGET MERE.

KIG FORBI SANDHUSVEJ 74, 5000 ODENSE C
ELLER TJEK BANJOS.DK



DYRUP FITNESS

WWW.DYRUPFITNESS.DK

**KROPSSCANNING
PERSONLIG TRÆNING**

PRISER

189 KR. HOLDTRÆNING
219 KR. FITNESS + CIRKELTRÆNING
259 KR. FITNESS + HOLDTRÆNING
199 KR. OPRETTELSE



TRANEHØJEN 5
5250 ODENSE SV

KONTAKT
INFO@DYRUPFITNESS.DK

BEMANDING

MANDAG - TORSDAG
08:00 - 12:00
16:00 - 20:00

LØRDAG & HELLIGDAG
09:00 - 12:00

FREDAG
08:00 - 12:00

SØNDAG
Ingen bemanding

HOLDTRÆNING (FRA 14 ÅR)

BALANCE

Med stol, elastikker og håndvægte er der fokus på balance, muskler og led.

ELASTIK

Uendelige variationer med elastikker der styrker kropsspændingen.

STOLE FITNESS

Hensynfuld træning på stol med elastikker og håndvægte.

SENIOR YOGA

Smidighed og bevægelighed i rolige omgivelser, hvor der tages hensyn til dig.

STORE BOLDE

Effektiv coretræning og balance med fokus på kropsspænding.

PILATES

Corestyrke, kropsholdning og smidighed trænes gennem kontrollerede bevægelser.

BIKE

Høj puls, sved, syre i benene og god musik. Sko kan lånes.

JUMPING FITNESS

Intensiv træning med masser af puls, sved, rytme og god musik.

MAVE-BALLER-LÅR

Træner effektivt de tre store musklergrupper på en anderledes og sjov måde.

SALSATION

Musik og lyriske udtryk i koreograferet dans. Sjovt og effektivt.

STRAM OP

Stram kroppen op med varierede styrke- og puls øvelser.

UDSTRÆK

Bliv smidigere og giv slip på spændinger. Øg kroppens bevægelighed.

YOGA

Afstressende træning for krop, sind og sjæl, der lindrer spændinger.

FITNESS BOKSNING

Udfordrer kondition og styrke med boksesæk og funktionel træning.

PULS-STYRKE

Styrker både muskler og kredsløb med forskellige redskaber.

FUNKTIONEL FIT

Fokus på fleksibilitet, power styrke, balance, koordination og udholdenhed.

CIRKELTRÆNING

Varieret og effektiv stationstræning.
Mandag - Onsdag - Fredag
Kl. 9:00 - 10:00
Gælder kun medlemskab: Fitness & Cirkeltræning

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
STOLE FITNESS 9:00 - 9:50	PILATES 11:00 - 11:50	BALANCE 9:00 - 9:50	PULS-STYRKE 9:30 - 10:20	STRAM OP 9:30 - 10:20
ELASTIK 10:00 - 10:50	UDSTRÆK 12:00 - 12:30	STRAM OP 10:00 - 10:50	PILATES 10:30 - 11:20	STORE BOLDE 10:30 - 11:00
SENIOR YOGA 11:00 - 12:00	GRATIS KAFFE OG TE EFTER TRÆNING	SENIOR YOGA 10:45 - 11:45	UDSTRÆK 11:30 - 12:00	LØRDAG
			LØBEHOLD 17:00 - 18:00	FITNESS BOKSNING 9:00 - 10:00
BIKE 17:00 - 17:50		JUMPING FIT 17:00 - 17:50	BIKE 17:00 - 17:50	BIKE 10:10 - 11:10
STRAM OP 18:00 - 18:50	SALSATION 18:00 - 18:50	MAVE-BALLER-LÅR 18:00 - 18:50	FUNKTIONEL FIT 18:00 - 18:50	SØNDAG
JUMPING FIT 19:00 - 19:50	YOGA 19:00 - 20:20	YOGA 19:00 - 20:20	STRAM OP 19:00 - 19:50	(lige uger) JUMPING FIT (ulige uger) SALSATION 9:00 - 10:00

Gildehuset Odense

ET GODT MØDESTED

Med flot mødelokale. Til fornuftige priser.
Til møder, konferencer, sammenkomster m.m.
Højstrupvangen 1, bolbro (overfor Odense Idrætshal)
www.gildehuset.odense.dk



SE UDGIVELSEN **Online**
Scan her:



Mind⁴Service

Arkitektur, design og udvikling i

servicenow

20 års erfaring i IT Service Management

Mind4Service ApS
Hjulets Kvarter 224, 5220 Odense SØ
Mail: ssat@mind4service.dk Tlf.: 61710200

ALMACON

Gammel Højmevej 72
5250 Odense SV
Email: almacon@almacon.dk
Tel: 72 100 155

TÆNK ANDERLEDES

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers, visitkort, etc.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SportMarketing · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870





SISOO COIFFURE

Risingsvej 15 • 5000 Odense • Telefon • 41 61 71 79

- Vi tager hånd om dig
- Nem adgang og gode parkeringsforhold.
- Erfarent, faguddannet personale

Meget mere end medicin

Sct. Knuds Apotek
Kongensgade 51
5000 Odense

Sct. Hans Apotek
Skibhusvej 66
5000 Odense

Apoteket Rosengården
Ørbækvej 75,
5220 Odense

Vollsmose Apotek
Risingvej 132 Vollsmose Torv
5240 Odense

**MENS
MUD RACE**

**LADIES
MUD RACE**

**FAMILY
MUD RACE**

**MIX
MUD RACE**

TILMELDING!



Vi ses i Odense

12. SEP. 2026

SKOLERNES MUDDERLØB 11. SEP. 2026



FIRMAIDRÆT
ODENSE