

Program for vintersæsonen i

Jegerup

2023/2024

De fleste hold starter op i uge 36. Senioregymnastik i uge 40 og fodbold i uge 43.

Kontingentet betales på juif.dk.

Alle aktiviteter foregår i Egehuset i Jegerup



Der er afslutning for børnegymnastik

d. 16. marts 2024.

Far/mor barn gymnastik 0 til 3 år

Hej med jer, vi forsøger endnu engang med et hyggeligt lille hold for forældre og små.

I vil her møde ind til en masse leg, aktiviteter og musik.
Vigtigst er, at alle kan være med og vi skal have det mega sjovt.

Vi mødes mandage fra kl. 16.30 – 17.15.

Ved spørgsmål ring på 61114017.

Hilsen Lena



Krudtugler 3 – 6 år

Vi tilbyder igen i år gymnastik for de 3-6 årige. Vi skal lege og blive endnu bedre til at bruge redskaberne. Vi skal hygge og lave springbaner samt udfordre motorikken, og vi skal have sved på panden. Men frem for alt så skal vi have det sjovt sammen. Carina er klar igen og jeg glæder mig til at se jer. Hanne hjælper i år igen sammen med Josefine, så vi skal nok få en rigtig hyggelig træning.

Vi glæder os til at se og gense alle børnene.

Vi træner onsdage fra kl. 17.00 – 17.45.

Ved spørgsmål ring til Carina på 26801017.

Instruktør er Carina Dinesen
Hjælpeinstruktører er Hanne og Josefine



Seniorgymnastik

Så er tiden endelig inde, hvor vi igen kan opstarte seniorgymnastik i Jegerup. Opstart bliver tirsdag, den 3. oktober kl. 10.

Seniorgymnastik går ud på at vi skal have det sjovt, din krop kommer i form, og din hjerne udfordres. Lyder spændende, ikke? Vi skal lave balanceøvelser, koordineringsøvelser, gymnastik hvor pulsen kommer op, det kan være stående, siddende og liggende, og så slutter vi med lidt afspænding. Er vi mange, bliver der selvfølgelig mulighed for at spille forskellige spil! Efter en lille times aktivitet, skal vi selvfølgelig også have kaffe/te. Husk der er mange stjernestunder ved at gå til Seniorgymnastik. Jeg glæder mig til at se dig/jer, og ved fælles hjælp får vi helt sikkert en hyggelig formiddag! Tag din veninde, nabo eller en du kender med. Alle kan være med, I bestemmer (næsten) 😊 selv tempoet! Det bliver så hyggeligt! Husk et tæppe og vand! Prisen er uforandret.

Vi træner tirsdage fra kl. 10.00 – 12.00.

Ved spørgsmål ring venligst på 22600112.

På gensyn
Asta Freund



Floorball for kvinder

Floorball for kvinder er et motionshold for kvinder fra 18 år. Her er plads til alle, der har lyst til at få sved på panden og et godt grin. Hvis der er stemning og mulighed for det, så vil vi tage til nogle stævner. Man behøver ikke at deltage i stævnerne for at være med på holdet. Jeg regner også med, at vi skal en tur ind og se ishockey 😊

Vi træner torsdage fra kl. 18.30 – 19.30.

Ved spørgsmål kontakt mig venligst på 20825617.

Jeg glæder mig til at se nye som gamle motionister.

Aktive hilsner fra Jette Larsen



Floorball Mix

Er du klar til en god gang træning, hvor vi får pulsen op og sved på panden? Så skal du med på floorball mix-holdet!

Er du kvinde eller mand og er fyldt 15 år, så kan du deltage. Vi er et motionshold, hvor vi både nyder at få spillet – i denne sæson er det 1½ time – men vi vægter også det sociale højt. Jeg håber, at der kan blive mulighed for, at vi kan deltage i nogle stævner.

Vi træner torsdage fra kl. 19.30 – 21.00.

Ved spørgsmål kontakt mig venligst på 20825617.

Jeg glæder mig til at se nye som gamle deltagere.

Aktive hilsner fra Jette Larsen



Indendørs fodbold

Vil man spille noget bold!

“Som sidste sæson vil der igen i år være mulighed for at spille indendørs motionsfodbold.

Det vil være et hold, hvor der er plads til alle unge som ældre. Alderen er fra 15 +.

Formålet vil være motion og hyggeligt samvær.

Vi træner hver onsdag fra kl. 19.00 – 20.00.

Når foråret kommer fortsætter vi naturligvis ud på græsbanen."

Ved spørgsmål ring venligst på 28 78 28 26.

Vh Dennis H. Paulsen



Badminton

Igen i år tilbyder JUIF badminton. Der er mulighed for både at spille single og double.

Som de foregående år foregår fordelingen af banerne efter først til mølle-princippet.

For at få en bane kontaktes Thomas Hauge Jakobsen på telefon 29248159.

Vi ser frem til en god ny sæson og håber på mange spillere.

Der er følgende tider:

Alle hverdage i dagtimerne.

Mandag og tirsdag fra 17.30-22.00.

Onsdag fra 18.00-19.00



EGEFITNESS TILBYDER:

Motion for alle fra 13 år og op.

Faciliteter for både rutinerede og begyndere.

Gode maskiner til styrke – og cardiotræning.

Fleksible åbningstider: 05.00 – 23.00.

SKRÆDDERSYET TRÆNING:

Vores uddannede instruktører glæder sig til at tage imod dig og hjælpe dig i gang med den træning, som passer netop til dig.

Du får en grundig introduktion og gennemgang af vores maskiner samt et personligt træningsprogram. Dette sikrer, at du får det optimale ud af din træning.



EGE FITNESS

EGE FITNESS er ikke et bodybuilder-center, men et sted vi træner for sundhed og velvære.

NÅR DU TRÆNER:

Træningstøj og indendørssko er påbudt.

Medbring håndklæde og vand.

Vi tilbyder både 3, 6 og 12 måneders abonnementer.

Ved spørgsmål kontakt Palle Nørgaard på 51807041.

Se mere på juif.dk.

