

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
16.00-17.00 Puslinge 4-6 år	16.00-17.00 Forældre/barn 0-3 år			16.00-18.00 Bueskydning
17.00-18.00 Turbofræs mix 0.-6. klasse	17.00-18.00 Spinning		17.15-18.15 Spinning	
19.00-20.30 Yoga for alle	19.00-20.30 Badminton		18.30-20.30 Fun klub 3. – 6. klasse	

Der forbeholdes ret til ændringer!

BETALING: Al betaling foregår online Via hjemmesiden www.øhuif.dk under fanen Online betaling. For børn er det vigtigt, at de ikke meldes til under en voksen/forældre-profil. HUSK at oplyse din mailadresse ved tilmelding så du får vigtig info fra din træner. Alle aktiviteter bedes betalt senest uge 42. Hvis du har brug for at se, om aktiviteten er noget for dig, kan vi tilbyde to gratis prøvetimer, aftal selv dette med træneren.

ØHUIF BESTYRELSE:

Formand: Lasse Sørensen 5329 2799

Næstformand: Jesper Johanning 2120 3165

Lasse Johanning 2911 1210

Emma Cornett Andresen 2564 8190

André Jacobsen 2372 1723

Kirsten Jørgensen 2644 9468

Linda von Huth Smith 2171 8273

Skolegade 9, Øster Højst, 6240 Løgumkloster

Øster Højst Ungdoms- og Idrætsforening



Vinterprogram 2023/2024

25.11.2022

27.01.2023

06.02.2023

09.03.2023

Julefrokost i Klub kl. 19.00

Store legedag kl. 10.00-12.00

Generalforsamling kl. 19.00

Gymnastikopvisning

Ingen aktivitet skoleferie, hallen er lukket:

Efterårsferie, Juleferie, Vinterferie, Påskeferie, Sommerferie osv.

www.øhuif.dk



www.øhuif.dk



TURBOFRÆS MIX 0.-6. KLASSE *

MANDAGE KL. 17.00 - 18.00 i hallen

Holdstart v/minimum 10 tilmeldinger.

Instruktører: Søges. Pris: 550 kr. inkl. opvisningstøj.

Opvisningstøj bestilles, når kontingentet er betalt 😊

PUSLINGE 4-6 ÅR *

MANDAGE KL. 16.00 - 17.00 i hallen

Instruktør: Thea. Pris 350 kr.

YOGA FOR ALLE *

MANDAGE KL. 19.00 – 20.30 i hallen

Instruktør: Linda (Certificeret DGI & Medicinsk yoga instruktør)

Alt udstyr er til rådighed i hallen. Niveauet tilpasses, så du kan være begynder eller øvet. Altid en lang afspænding/nidra til slut.

Pris: 500 kr.

FORÆLDRE/BARN GYM 0-3 ÅR *

TIRSDAGE KL. 16.00 - 17.00 i hallen

Instruktør: Maja Hermansen. Pris: 350 kr. pr. familie

SPINNING opstart 3./10.

TIRSDAGE KL. 17.00 - 18.00 i hallen

TORS DAGE KL. 17.15 - 18.15 i hallen

Instruktører: Niels

Pris: 500 kr. uanset om man deltager 1 eller 2 gange om ugen

HÅNDBOLD HERRER i klosterhallen *

TORS DAGE KL. 19.30 – 21.30

Kontaktperson: Lasse Sørensen, tlf.: 5329 2799. Pris: 1000 kr.

PSSST – VI HAR 3 ROMASKINER

Vil du ro imens der er spinning, badminton eller gymnastik er det en mulighed. Kontakt Linda på 2171 8273.

BADMINTON *

TIRSDAGE KL. 19.00 - 20.30 i hallen

Vi har 3 baner til rådighed. Tilmelding pr. tlf. til Lasse: 2911 1210

Først til mølle-princip + Online betaling

Spil single eller double, prisen er pr. person 325 kr.

Psst der er mulighed for flere tider f.eks. onsdage, kontakt Lasse.

Minimum 6 mand for at åbne et hold.

FUN KLUB 3.-6. KLASSE *

TORS DAGE KL. 18.30 - 20.30 i klublokalet

Ledere: Lone S. Eskildsen tlf.: 2082 5691 &

Kirsten Jørgensen tlf.: 2644 9468. Pris: 350 kr.

BUESKYDNING FOR ALLE 10-99 ÅR *

FREDAGE KL. 16.00 - 18.00 i hallen/ude

Instruktører: Jens J. & Christian M. Tlf.: 6173 4130

Pris: 375 kr. for hele sæsonen indendørs + udendørs

Vi har alt udstyret, men egen bue må medbringes.

FODBOLD – RØBS

U6 & U7

U8 5-MANDS

U9 5-MANDS

U10 5-MANDS

U13 8-MANDS

U15 DRENGE 11-MANDS

U15 PIGER 8-MANDS

*holdet er startet men du kan sagtens nå at være med 😊