



Åben Forening d. 2/9 2017 kl. 10.00 – 14.30

Hashøj IF på Gerlev Idrætshøjskole, Skælskør Landevej 28, 4200 Slagelse

Kom og mød din lokale idrætsklub, og se hvilken idrætsgren der passer til dig og din familie.

Vi byder velkommen kl. 10.00 i vores klubhus, hvor Hashøj IF er vært med kaffe/te/saft og kage og herefter starter aktiviteterne i de forskellige afdelinger, hvor vores fantastiske frivillige vil vise deres idrætsgrene frem og DU skal være med!!

Vi vil så gerne vise hvad vi kan og hvad vi kan tilbyde ... Se aktivitetsplan herunder:

	Badminton	Fodbold	Gymnastik	Håndbold	Parkour	Svømning
Kl. 10.30-10.55	Voksenbadminton i hallen for lettere øvede	Udendørsfodbold bold og leg	Forældre/barn 2-4 år, bevægelseshuset	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Distancesvømning
Kl. 10.55-11.00	Rotation til ny aktivitet					
Kl. 11.00-11.25	Voksenbadminton i hallen for lettere øvede	Udendørsfodbold bold og leg	Turbomix 4-6 år, springsalen	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Distancesvømning
Kl. 11.25-11.30	Rotation til ny aktivitet					
Kl. 11.30-11.45	Forældre/barn badminton i hallen	Udendørsfodbold bold og leg	Mave/ryg og stræk i bevægelseshuset, voksne > 15 år	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Børn op til 7/8 år med forældre, vandtilvænnning og lege
Kl. 11.45-12.00	Rotation til ny aktiviteter					
Kl. 12.00-12.15	Forældre/barn badminton i hallen	Udendørsfodbold bold og leg	Små springere 6-9 år, i springsalen	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Børn op til 7/8 år med forældre, vandtilvænnning og lege
Kl. 12.15-12.30	Rotation til ny aktivitet					
Kl. 12.30-12.45	Minton for børn 5 - 8 år med forældre i hallen	Udendørsfodbold, bold og leg	Funktioneltræning i bevægelseshuset, voksne > 15 år	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Unge, 4 svømmearter trænes,
Kl. 12.45-13.00	Rotation til ny aktivitet					
Kl. 13.00-13.15	Minton for børn 5 - 8 år med forældre i hallen	Udendørsfodbold, bold og leg	Store springere 10-16 år, i springsalen	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Unge, 4 svømmearter trænes,
Kl. 13.25-13.30	Rotation til ny aktivitet					
Kl. 13.30-13.55	Fri badminton	Udendørsfodbold, bold og leg	Puls og styrke i bevægelseshuset, voksne > 15 år	Håndbold aktiviteter i hallen	Små events kig forbi	Åben svømmehal

Vores frivillige vil i hele perioden være til stede ved aktiviteterne og hvis du har lyst til en rundvisning i alle vores lækre faciliteter, viser vi dem gerne frem. Ca. kl. 14.00 slutter vi samlet af i Klubhuset og siger tak for i dag.

Klubhuset er åbent hele dagen.

Her kan man møde repræsentanter for de enkelte idrætsgrene, få en snak med de engagerede frivillige i klubben og samtidig kan du give din mening til kende, komme med ris/ros og evt. forslag til nye aktiviteter.

Klubhusets køkkenet er åbent for salg af mad og drikkevarer til meget favorable priser. F.eks. Franske Hotdogs, Pommes Frites eller prøv vores Byg-Selv-Burger m/200 gr. hakkebøf

SES VI ? 😊

Med venlig hilsen fra
DE FRIVILLIGE i



P.S. Er du i øvrigt frisk kl. 09.30, så cykler vi i samlet flok fra Hashøjskolen i Slots Bjergby og ud til Hashøj IF Klubhus.