

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
16.00-17.00 Turbofræs mix 0.-6. klasse	16.00-16.45 Forældre-barn 0-3 år	16.00-17.00 Puslinge 4-6 år		16.00-18.00 Bueskydning
	17.00-18.00 Spinning	17.00-18.00 U6 Fodbold	17.15-18.15 Spinning	
19.00-20.30 Yoga for alle	19.00-20.30 Badminton	19.00-20.00 Cross, hvis vi det lykkes at finde træner	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
Marianne Port 4019 4260
Jens Jørgensen 2092 5466
Kirsten Jørgensen 2644 9468
Linda von Huth Smith 2171 8273

Skolegade 9, Øster Højst, 6240 Løgumkloster

www.øhuif.dk

Øster Højst Ungdoms- og Idrætsforening



Psssst ØHUIF fejrer 100-års jubilæum næste år

Vinterprogram 2022/2023

Vigtige datoer:

Uge 37
Uge 40
26.11.2022
28.01.2023
07.02.2023
11.03.2023

Opstart FUN-Klub
Opstart alle andre hold
Julefrokost i Klub kl. 19.00
Store legedag kl. 10.00-12.00
Generalforsamling kl. 19.00
Gymnastikopvisning

Ingen aktivitet i disse uger, hallen er lukket:

Uge 42 Efterårsferie
Uge 51+52 Juleferie
Uge 07 Vinterferie

TURBOFRÆS MIX 0.-6. KLASSE opstart 3./10.

MANDAGE KL. 16.00 - 17.00 i hallen

Holdstart v/minimum 10 tilmeldinger.

Instruktører: Rasmus, Helene, Nanna, Maiken

Pris: 500 kr. inkl. opvisningstøj.

Opvisningstøj bestilles, når kontingentet er betalt 😊

PUSLINGE 4-6 ÅR opstart 5./10.

ONSDAGE KL. 16.00 - 17.00 i hallen

Instruktør: Carina Lassen. Pris 300 kr.

YOGA FOR ALLE opstart 3./10.

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 opstart 4./10.

TIRSDAGE KL. 16.00 - 16.45 i hallen

"Selvkørende hold" med hjælp fra ØHUIF bestyrelse (Kirsten) til opstart og indkøring. Det er muligt at gøre brug af redskaber, måtter mm i hallen.

Instruktør: De voksne 😊 Pris: 350 kr. pr. familie

SPINNING opstart 4./10.

TIRSDAGE KL. 17.00 - 18.00 i hallen

TORSDAGE KL. 17.15 - 18.15 i hallen

Instruktører: Niels & Allan

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

HÅNDBOLD HERRER i klosterhallen er startet

TORSDAGE KL. 18.30 – 20.00

Kontaktperson: Lasse Sørensen, tlf.: 5329 2799. Pris: 800 kr.

BADMINTON opstart 4./10.

TIRSDAGE KL. 19.00 - 20.30 i hallen

Vi har 3 baner til rådighed. Tilmelding pr. tlf. til Linda: 2171 8273

Først til mølle-princip + Online betaling

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

U6 FODBOLD 3-mands opstart 5./10.

ONSDAGE KL. 17.00 – 18.00 i hallen/ude

Trænere: Malene, Thomas

3-mands hold mix. Holdet træner i Øster Højst.

Pris: 300 kr. for hele sæsonen indendørs + udendørs

FUN KLUB 3.-6. KLASSE - OBS opstart 15./9.

TORSDAGE KL. 18.30 - 20.30 i klublokalet

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

Kirsten Jørgensen tlf.: 2644 9468. Pris: 300 kr.

BUESKYDNING FOR ALLE 10-99 ÅR er startet

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

U7 3-MANDS

U8 5-MANDS

U9 5-MANDS

U10 5-MANDS

U13 8-MANDS

U15 DRENGE 11-MANDS

U15 PIGER 8-MANDS