

HÅNDBOLD i Østermarie Hallen

Kontaktperson: Rie Høll. Mobil 22 44 99 77
 Facebook: ØIF Håndbold (Her kommer løbende opdateringer)



Hold	Træner	Dag	Tidspunkt
U9 og U11 (årgang 09/10 og 11/12) Start : 16.09	Niki Dam	Onsdag	16.00 – 17.00
U13: (årgang 07/08) Start: 26.08	Niki Dam	Onsdag	17.00 – 18.30
U15 (årgang 05/06) Start 26.08.	Tonni Mogensen, Thomas Hjort	Onsdag	18.30—20.00
MIX (fra årgang 2004) Start 26.08.	Afventer	Onsdag	20.00—21.30

JUNIOR KLUB FOR BØRN
OPSTART onsdag den 23. september

Klubledere: Anja Petersen mob. tlf 3060 5821



4. - 7. klasse.

Hver onsdag kl. 18.30 -21.00

Sæson pris : 150 kr

Kom og hyg med os i klubben som er i pavillonen på fodboldbanen i Østermarie.

Her kan du hænge ud med vennerne.

Spille PlayStation. Bordtennis eller hænge ud i baren.

Håber vi ses.

SKYDNING og BUESKYDNING

Opstart onsdag den 2. oktober i Østermarie halle (skydekælderen)

Kontaktperson: Søren Clausen mob. tlf. 2960 7730



Hold	Instruktører	Dag	Tidspunkt
Riffelskydning cal. 22 og luft For alle.	Jens Folkmann, Søren Clausen	Onsdag	18.30.
Bueskydning Start den 09.09.	Søren Clausen, Brian Hansen	Mandag	17.30 - 19.00

Vil du vide mere om vores Idrætsforening

Følg med på vores hjemmeside www.øif.dk eller **Facebook** Østermarie Idrætsforening

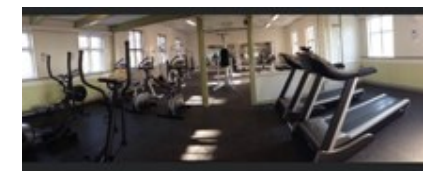
Kontakt: Formand for Ø.I.F. Østermarie Idrætsforening
 Mogens Christiansen, mob. tlf. 30 12 78 48, mail. mc@cabh.dk



Østermarie Idrætsforening

Sæson 2020/21

Her bli'r idræt til mer', end hvad øjnene ser - sammenhold med mål og mening.
 Lad det leve her på jord.



Vi glæder os til at se dig.

BADMINTON
OPSTART seniorer torsdag den 3. september,
ungdom torsdag den 10. september
 i Østermarie Hallen,
 Kontaktperson: Anne Marie mob. tlf.4035 0542



Hold	Træner	Dag	Tidspunkt
Miniton for børn 3-6 år	Anne Marie	Torsdag	16.30 -17.15
Ungdom	Anne Marie, Torben	Torsdag	17.15 -18.30
Senior	Christine Larsen	Torsdag	18.30- 21.00

FITNESS
 Kontaktperson: Stina Jeppsen,
 mob.tlf. 2556 9200



Vores Fitness Center finder du på Spurvevej 2, i Østermarie.
Vi har åbent:
 Alle dage fra kl. 04.30 til 23.00
 For mere viden om priser eller lignende læs på www.oif.dk

+ 50 i Østermarie Hallen
OPSTART Tirsdag den 15. september
 Kontaktperson: Trine Carlsen mob. tlf. 2849 6423

Hold	Træner	Dag	Tidspunkt
+50 år		Tirsdag	20.00-22.00

FODBOLD (udendørs)
Opstart onsdag den 10. august
 Kontaktperson Ann Sofie Sonne 56470305
 Holdleder Line Kristoffersen, mob. 5196 3163



Efter efterårsferien trænes der indendørs i Østermarie Hallen.

Hold	Træner	Dag	Tidspunkt
Alle hold træner samtidig		Hver mandag og onsdag	16.30 - 18.00

Vi har tilmeldt hold i rækkerne u12-u14-u17 og seniorherrer.

Både nye og bestående spillere er velkomne hos os i ØIF.

Har du brug for oplysninger om hold, trænere, årgange osv. så kan du kontakte

Ann-Sofie Sonne tlf. 5647 0305/5237 10 92

eller

Line Kristoffersen tlf. 51 96 41 63 .

Når udendørssæsonen er slut, flytter vi fodbolden ind i hallen – her starter træning efter efterårsferien i uge 43, hhv. fredag eftermiddag og lørdag formiddag.

Kontingent betales halvårsvis, og dækker både ude og inde-sæson.

GYMNASTIK
OPSTART mandag den 14. september
 i Østermarie Hallen
 Kontaktperson: Marianne Jensen mob.tlf. 2422 1955



Hold	Træner	Dag	Tidspunkt
Putter 3 år - op til 5år	Mette Mogens- en, Zarina Drejer Plam- beck	Mandag	16.30 –17.25
Two Step - MGP dans 0. - 5. kl.	Camilla D. Jørgensen	Mandag	17.30 - 18.30
Damer	Liselotte Pe- dersen, Mari- anne Jensen	Mandag	18.30-19.45
Liv og glade dage. (sjov dansemotion)	Jeanette Womb-Olsen	Mandag	19.45 - 20.45
Far/mor og barn (børn op til og med 4 år	Birthe Womb- Olsen, Jette Skovgaard	Tirsdag	16.30 - 17.30
Multi Kidz 1 Racerbane fra 1.—3.kl. Parkour og Spring	Claus Elle- kjær, Sarah Juul Dalgaard og Martin P. Jørgensen	Tirsdag	17.30-18.45
Parkour fra 4 kl. - 18 år.	Claus Elle- kjær, Sarah Juul Dalgaard og Martin P. Jørgensen	Tirsdag	18.45-20.00
MIX- Formiddags- motion damer/mænd	Marianne Jensen	Torsdag	09.00-10.30

Beskyt dig selv og andre



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme



Begræns fysisk kontakt



Vær opmærksom på rengøring



Ældre og kronisk syge - hold afstand og bed andre tage hensyn