



Østbirk Idrætsforening

Nyhedsbrev 4, december 2016

Indholdet i dette Nyhedsbrev:

- **Julearrangement for børn i Østbirkhallen** *læs mere side 2*
Østbirk Idrætsforening gentager på tirsdag (13. dec) en mangeårig tradition med masser af aktiviteter i hallen afsluttende med juletræ og godter
- **Østbirk ændret livsstil** *læs mere side 3*
Gymnastikudvalget har ny-lanceret "Østbirk på vægten" og lægger i år mere vægt på kost, motion og livsstil
- **Køb jeres nytårsskyts i klubhuset** *læs mere side 4*
ØIF's fodboldafdeling sørger i år for at der også kan købes nytårsskyts i Østbirk. Ved at købe nytårsskytset lokalt støtter man opførelsen af en ny tribune på stadion – Trailergaarden Gantrup Arena
- **Kom med forslag til "Årets leder 2016" i Østbirk Idrætsforening** *læs mere side 4*
Alle kan indstille kandidater til "Årets leder 2016" – det skal ske senest 5. januar til bestryelsen.
- **Lindy Aldahl besøger Østbirk 1. februar** *læs mere side 5*
Et af punkterne på den 12 ugers lange program for "Østbirk ændrer livsstil" er besøget af en af dem, der har ændret livsstil – endda for åben skærm. Årets julegaveidé: en billet til Lindy Aldahl-foredraget
- **Så er 2. etape af outdoor fitness klar til brug** *læs mere side 6*
Yderligere redskaber til outdoor fitness er stillet op langs Naturstien – til alles frie benyttelse
- **22 har taget idrætsmærket i Østbirk i 2016** *læs mere side 7*
Idrætsmærkets motto efterlevs i Østbirk: Hold dig i form – ta' idrætsmærke hvert år.
- **Flere smådyr på Kræmmermarkedet 2017** *læs mere side 8*
Sport Horsens planlægger flere nye tiltag, der skal trække flere tilskuere – og især børn – til det årlige marked
- **Alle ØIF's medlemmer kan benytte idrætsklinikken i Horsens** *læs mere side 8*



- Østbirk Idrætsforenings hovedsponsor

Så er der igen...

Julearrangement

Tirsdag den 13. december 2016



I Østbirk Hallen fra kl. 17:00 - ca. 19:30

For alle byens børn fra 6 - 12 år

Kom og vær med!
(tilmelding ikke nødvendig)

Aktiviteter i hallen / Skydning / Juleklip / Juletræ

Pris 40 kr.

(inkl. Saft, pølser og slik pose)

Vi ses!

Østbirk Idrætsforening

Østbirk Skytteforening

Østbirk ændrer LIVSSTIL - 2017

Har du lyst til at ændre din livsstil, måske tabe et par kilo, eller bare leve lidt sundere?

Det har vi i hvert fald, og derfor har vi sammensat et 12 ugers program, hvor vi fokuserer på Motion, Kost og Motivation.

Programmet består af en række foredrag med eksperter og folk med egne erfaringer og succeser indenfor ændring af livsstil, varierende motion tilbudt i Østbirk og sund ernæring i teori og praksis.

Vi tilbyder løbende vejning og fedt/muskel målinger, men kun hvis du har lyst.

I gruppen deler vi nogle fede oplevelser, vores succeser og giver hinanden et lille skub i den rigtige retning.

Vi ses til opstart 3. januar 2017

Bliv medlem af vores gruppe på Facebook allerede nu, også selvom du ikke er sikker endnu...

Søg på Facebook: Østbirk Ændrer Livsstil 2017

Link: <https://www.facebook.com/groups/167028633764665/>

Gymnastikudvalget i Østbirk Idrætsforening har de seneste år stået bag "Østbirk på vægten"

I år har udvalget nytænkt konceptet og vil med et omfangsrigt program "Østbirk ændrer livsstil" fokusere mere på ændret livsstil, øget motion og sundere spisevaner.

Programmet, som snart er klar til offentliggørelse, omfatter aktiviteter hver uge i de 12 programsatte uger – nogle uger endda to tiltag – og som det største programpunkt kommer Lindy Aldahl 1. februar og fortæller, hvordan han har ændret livsstil – se mere herom side 5

Køb nytårsskytset lokalt og støt tribunebyggeri



Fodboldafdelingen i Østbirk IF sælger i år nytårsskyts fra klubhuset ved Østbirkhallen. Fyrværkeriet er fra Aalborg Fyrværkerifabrik (afac.dk), og der kommer et bredt udvalg til salg for alle aldersgrupper.

Åbningstider i klubhuset (nytårsskytset er placeret i en container på sportspladsen):

| | |
|---------------|------------------|
| onsdag 28/12 | kl 14.00 – 20.00 |
| torsdag 29/12 | kl 14.00 – 20.00 |
| fredag 30/12 | kl 14.00 – 20.00 |
| lørdag 31/12 | kl 10.00 – 15.00 |

Fodboldudvalget arbejder på et tribune-projekt på stadion - Trailergaarden Gantrup Arena - og overskuddet fra salget af fyrværkeri bliver hensat til realisering af dette byggeri.

Realisering af tribune-projektet vil betyde væsentligt forbedrede forhold for publikum, når de følger hjemmekampene på stadion.

Ifølge de foreløbige planer er der plads til ca. 100 tilskuere i tørvejr. Tribunen er planlagt placeret ud mod Storegade – op ad skråningen – og vil dermed både skærme for regn og vestenvind.

De første rækker bliver med siddepladser, og bagerst er der plads til stående publikum.

Forhåbentlig kan tribunebyggeriet øge tilskuerinteressen for at følge de mange ØIF-holds hjemmekampe.

Årets leder i ØIF- 2016

Østbirk Idrætsforening har et stort antal ledere, og blandt dem er der adskillige, der har gjort sig fortjent til anerkendelsen som Årets leder i ØIF.

Men hvem af alle vore ledere skal hædres ved den årlige "personalefest" i idrætsforeningen lørdag 4. februar 2017 ?

Har du et forslag, så send det sammen med din motivation til Østbirk Idrætsforenings bestyrelse – gudrun.andreasen@gmail.com.

Alle – medlemmer, forældre, ledere, udvalgsmedlemmer – kan indstille en af vore ledere til "Årets leder 2016".

Forslagene skal være bestyrelsen i hænde senest den 5. januar 2017.

Bestyrelsen

Lindy Aldahl besøger Østbirk

Østbirk ændrer livsstil og Sparekassen Kronjylland præsenterer:

Foredrag i Østbirk Hallen, onsdag 1. februar 2017

Mød den altid grinende og kække humørbombe, Lindy Aldahl, der i DRs seersucces "Rigtige Mænd" tog danskerne med storm. Der er lagt op til et foredrag med højt humør og masser af anekdoter fra programmet og om Lindys livsstilsændring – det bliver med garanti ikke kedeligt.

Vi kender Lindy Aldahl fra DR's seersucces "Rigtige Mænd", hvor han blev kendt som humørbomben og den konkurrencemindedede af de fem håndværkere fra programmet, der hurtigt blev en kæmpe succes. Under kyndig kost- og træningsvejledning gik Lindy og co. igang med en omfattende livsstilsændring.

Et fantastisk sjovt, levende og inspirerende foredrag om Lindys livsstilsændring – fyldt med anekdoter fra programmet "Rigtige Mænd".

På en humoristisk måde fortæller Lindy om sin forvandling fra en usund livsstil med rygning og alt for lidt motion til en hverdag med bedre og sundere kost og mere motion, hvor smøgerne og den fede sovs er lagt på hylden. Alt sammen igangsat af hans medvirken i "Rigtige Mænd".

Resultaterne af Lindys livsstilsændring er også til at mærke for ham. Det høje aktivitetsniveau og den sunde kost har for Lindy betydet mindre træthed og meget mere energi i hverdagen. Hør også om, hvordan det er gået med at holde motivationen oppe, efter at kameraerne er slukket.

Hør Lindy fortælle om sin deltagelse i programmet og om livet før og efter DR succesen. Hvordan er det pludselig at blive landskendt ved en tilfældighed – bare for at være den man er – og hvad sker der bag kameraet? Dvs. alt det som seerne ikke ser.



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**



Østbirk Ændrer Livsstil
GYMNASTIK

Årets julegave-idé

Med foredrags-aftalen med Lindy Aldahl forventer gymnastikudvalget at ramme et bredt publikum – endnu bredere end de aktive, der melder sig under fanerne i "Østbirk ændrer livsstil".

Og hvis man står og mangler en god gaveidé til at lægge under juletræet, foreslår udvalget at købe en billet til Lindy-foredraget. Billetten kan inden for kort tid købes via Østbirk Idrætsforenings hjemmeside: ostbirkif.dk



- Østbirk Idrætsforenings hovedsponsor

Outdoor Fitness – etape 2 er nu – næsten – færdig

I starten af december fik Østbirks borgere endnu en påmindelse om at dyrke motion i hverdagen – og gerne ude i den fri natur.

Det var ØIF LØB's outdoor fitness-anlæg, der fik sin længe ventede knopskydning. For to år siden indviedes outdoor fitness-anlægget ved hallen/klubhuset. Det var 1. etape i et projekt, hvor formålet var at tilbyde – og animere – Østbirks borgere til at højere grad at motionere og benytte de opstillede redskaber til at styrke deres krops muskulatur – og dermed holde lægebesøg og hospitalsindlæggelser fra døren. Denne idé vandt stor opbakning – også fra sponsorer, og også 2. etape er for en stor dels vedkommende betalt med eksterne bidrag.

Initiativtagerne til hele projektet er Lene Johansen og Lone Hedegaard, der har klaret både sponsorarbejdet og det fysiske arbejde med at sætte redskaberne op – det sidste dog med hjælp fra andre løbere, som de takker for indsatsen under hele forløbet.

- Vi skylder også stor tak til Ole Kirk Fonden for en flot donation til 2. etape, ligesom vi er Jens Jørgensen og Vestbirk Vognmandsforretning taknemmelig for deres store assistance. Desuden tak til Østbirk Menighedsråd for godt samarbejde omkring placeringen af redskaber, ligesom vi vil takke Østbirk Idrætsforening for godt samarbejde om hele projektet, siger de to initiativtagere, der nu sætter et foreløbigt punktum for projektet.

Opstilling af de sidste redskaber har afventet det større gravearbejde, der er udført langs Naturstien, og endnu mangler opstillingen af endnu et redskab, som p.g.a. gravearbejdet først kan komme på plads til foråret.



1. Denne Combi Unit er placeret ved Naturstien mellem Østbirk Skoles B- og C-fløj. Det er et meget alsidigt redskab. På https://youtu.be/sQ558bPx9_0 kan du se over 15 forskellige træningsøvelser i redskabet (det er især benmuskulaturen der trænes her)
2. Disse 2 redskaber – Twister og Sit Up – er placeres mellem Naturstien og kirkemuren. Det forreste redskab – Twister - styrker balancen og koordinationsevnen kombineret med at udvikle rygmusklerne. Sit Up-redskabet styrker mave-muskler, lår og hofter. De anbefalede øvelser vises på tegninger på redskaberne.

Desuden er outdoor fitness-anlægget ved hallen/klubhuset blevet suppleret med et styrketræningsredskab – Back. Med din egen vægt som kontravægt, giver Back en nem og effektiv styrketræning af din ryg og bagsiden af dine skuldre.

22 idrætsmærker i 2016

Lige før jul får 22 atletikudøvere bevis på, at forsommerens anstrengelser har båret frugt i form af et idrætsmærke.

"Hold dig i form - tag idrætsmærket hvert år!" lyder idrætsmærkets motto, og mange udøvere landet over bruger da også idrætsmærket som motivation til at holde sig i form.

Østbirk Idrætsforening er en af foreningerne i landet, hvor idrætsmærket har størst tilslutning.

Ledere i ØIF er Birte og Bent Jensen, der takker sæsonen af med denne hilsen til udøverne:

*Mange tak for atter en god sæson.
Tak for jeres måde at være på og den gode indstilling til sammenhold og fællesskab.
Tillykke med resultaterne og Idrætsmærket.
Vi ønsker jer alle en glædelig jul og et godt nytår.
Med venlig hilsen
Birte og Bent.*

Følgende har taget idrætsmærke i Østbirk Idrætsforening i 2016 – nummeret efter navnet viser, hvor mange gange den pågældende har taget idrætsmærket:

| | Guldmærke | nummer | |
|-------------------------------|-----------|--------|----|
| Bent Løkkegaard | | | 1 |
| Tove L. Jørgensen | "" | | 4 |
| Henry Dahl Kristensen | "" | | 5 |
| Naoko Oshiro Jepsen | "" | | 5 |
| Margit Ravn Sørensen | "" | | 6 |
| Erik Boes | "" | | 7 |
| Tue N. S. Christensen | "" | | 9 |
| Annalise Hansen | "" | | 10 |
| Kirsten Marie Møller-Sørensen | | | 10 |
| Birgit M. Krogh | "" | | 12 |
| Christian Münster | "" | | 15 |
| Svend Å. Nørgaard | "" | | 15 |
| Karl Johan Jepsen | "" | | 16 |
| Britta M. Nørgaard | "" | | 18 |
| Ann Asmussen | "" | | 22 |
| Leif Kristiansen | "" | | 22 |
| Anna Marie Kristiansen | "" | | 29 |
| Thony Søndergaard | "" | | 29 |
| Ellen F. Jacobsen | "" | | 41 |
| Gudrun Andreasen | "" | | 41 |
| Birte Jensen | "" | | 43 |
| Bent Jensen | "" | | 45 |



Nyt tiltag på Kræmmermarkeder i 2017

Sport Horsens, som står bag Kræmmermarkedet, vil til næste års marked sætte mere fokus på Smådyrkræmmer-området.

Ligeledes har Sport Horsens et ønske om, at der i dette område også bliver plads til et stort sportsområde hvor medlemsklubberne har mulighed for at komme og vise deres aktiviteter frem.

Der arbejdes på at udarbejde et særskilt program over hele Smådyrsområdet, således at der kommer mange flere Smådyrskræmmere, at der kommer mange forskellige sportsklubber og viser deres aktiviteter – og som gæsterne på markedet kan prøve kræfter med - og endelig, at der kommer flere børn til området, grundet fokus på leg, kræmmerboder & sport.

Idrætsklinikken

Idrætsklinikken, som Sport Horsens driver, er flyttet i nye lokaler og er derfor fremover at finde på **Langmarksvej nr. 61, 1. sal**

Klinikkens åbningstid er fortsat : **Mandag i tidsrummet kl. 15.50 – 16.50**

HUSK dog, at der skal bestilles tid inden. Tidsbestilling foregår telefonisk på :

Tlf.nr. 51 68 68 20 i tidsrummet Mandag kl. 10.00 – 12.00 og kl. 15.00 – 17.00
Torsdag kl. 10.00 - 12.00

Læs artiklen om Idrætsklinikken i Horsens Folkeblad:

<http://sporthorsens.dk/f/klinikken/idr-klinik-okt-16.pdf>

Klinikken er for alle medlemmer af Sport Horsens's medlemsforeninger – altså også medlemmer af Østbirk Idrætsforening.