



Østbirk Idrætsforening

Nyhedsbrev 5, ultimo december 2016

Indholdet i dette Nyhedsbrev:

- **Husk at købe nytårsskytset i klubhuset** *læs mere side 2*
- så støtter du også tribuneprojektet på Trailergaarden Gantrup Arena
- **Nytårsløbet er for både gående og løbende** *læs mere side 2*
Alle mødes i klubhuset kl 10.00 Nytårsaftensdag
- **2 nyheder fra gymnastikafdelingen: Yoga og søndags-step** *læs mere side 3*
Yoga-holdet starter torsdag 19. januar – step starter søndag 8. januar
- **Østbirk ændrer livsstil – starter 3. januar** *læs mere side 5*
Det handler om at blive lidt sundere – derfor fokuseres på motion, kost og motivation.
- **Lindy Aldahl besøger Østbirk 1. februar** *læs mere side 7*
Med humor og anekdoter fortæller Lindy Aldahl om at blive landskendt gennem TV-serien om "Rigtige mænd" – og om at ændre livsstil
- **Kom med forslag til "Årets leder 2016"** *læs mere side 8*
Alle kan indstille kandidater til "Årets leder 2016" – det skal ske senest 5. januar til bestyrelsen
- **Fastelavnsfest i Østbirkhallen 25. februar** *læs mere side 8*
- **Sparekassen Kronjylland ekviperede tennisudvalget** *læs mere side 9*
- **22 fik idrætsmærke** *læs mere side 9*
- **Julearrangement med deltager-rekord** *læs mere side 10*
- **Hærvejsløb for cykelmotionister** *læs mere side 11*

Godt nytår !

Østbirk Idrætsforening ønsker hermed alle medlemmer og samarbejdspartnere godt nytår og håber det gode samarbejde i 2016 fortsætter i 2017.

Bestyrelsen



FYR DEN AF!!!

Knaldtilbud på alt, der gør dit nytår til et brag af en fest

ÅBNINGSTIDER
i Klubhuset, Storegade 47, Østbirk

ONSDAG DEN 28/12..... KL. 14.00-20.00
TORS DAG DEN 29/12 KL. 14.00-20.00
FREDAG DEN 30/12..... KL. 14.00-20.00
LØRDAG DEN 31/12 KL. 10.00-15.00

OVERSKUDDET GÅR TIL TRIBUNE-PROJEKTET PÅ TRAILERGAARDEN GANTRUP ARENA (ØSTBIRK STADION)

FODBOLDAFDELINGEN I ØSTBIRK IF SÆLGER I ÅR NYTÅRSSKYTS FRA KLUBHUSET VED ØSTBIRKHALLEN
(Nytårsskytset er placeret i en container på sportspladsen).
Fyrværkeriet er fra Aalborg Fyrværkerifabrik (afac.dk), og der kommer et bredt udvalg til salg for alle aldersgrupper.

Fodboldafdelingen i Østbirk Idrætsforening har fuld gang i salget af fyrværkeri.

Efter de første to dages salg er man tæt på at have dækket omkostningerne forbundet med indkøb, opbevaring og salg af fyrværkeriet, så der er udsigt til, at der bliver en pæn sum penge til overs til den tribune, som fodboldafdelingen har planer om at bygge på Trailergaarden Gantrup Arena (Østbirk Stadion). Salget, der foregår fra klubhuset med fyrværkeriet opbevaret i en container på sportspladsen, fortsætter fredag (kl 14 – 20) og lørdag (Nytåraftensdag) (kl 10-15).

Ved redaktionens slutning d.d. var der endnu fuld sortiment til salg.

Nytårsløb for gående og løbende – og for dem der vil løbe Nytårsmile

Traditionen tro sørger ØIF-LØB for, at år 2016 afsluttes med en dejlig gå-/løbetur. Igen i år vil der være en 3 km gåtur og en 5 eller 10 km løbetur.

Vi håber at se mange Østbirk-borgere til en hyggelig formiddag, hvor vi skåler i champagne og ønsker hinanden godt nytår og på gensyn til et 2017 fyldt med skønne oplevelser.

Vi mødes kl 10.00 i klubhuset.

I år har vi valgt, at vi også vil prøve kræfter med en nytårsmile. Efter vi har gået eller løbet og sagt godt nytår, kan de, der har lyst, komme med på Trailergaarden Gantrup Arena, hvor vi hygger med en nytårsmile. Det går kort og godt ud på, at man drikker en øl/glas boblevand (champagne), løber en omgang på 400 m, og det gentages 4 gange, så har man til sidst løbet en mile. Det er samme koncept som en biermile.

Et par stykker fra Østbirk har prøvet kræfter med udfordringen til Lundum Biermile og syntes, at det ville være sjovt at prøve, når nu vi alligevel er samlet til nytårsløb.

Vi glæder os ☺

2 nyheder: yoga og søndags-step

ØIF's gymnastikudvalg præsenterer 2 nyheder fra januar 2017 – yoga starter 19. januar – se nedenstående – og søndags-step starter 8. januar – se side 4

Fra den 19. januar starter et yogahold op i gymnastiksalen. Holdet lægges om torsdagen fra kl. 20.30 til 21.30. Det er Anja Halkjær Klit, som skal have holdet.

Anja har i en del år fungeret som zumba-instruktør i Idrætsforeningen og starter primo januar op på yogauddannelsen i DGI.

Det er allerede nu muligt at tilmelde sig holdet på Idrætsforeningens hjemmeside under gymnastikafdelingen - <http://ostbirkif.dk/gymnastik-traeningstider>

Holdet kommer til at køre fra den 19. januar og indtil sommerferien, det kommer til at koste 490 kr., og der bliver max. plads til 20 deltagere på holdet.

Lidt om yoga:

Yoga er et 5000 år gammelt træningssystem for krop og sind.

Yoga er ikke religiøs eller mystisk, men handler dybest set om, at være til stede i det, man gør lige nu og ikke mindst med et overskud af energi og glæde. I yoga inddrages kroppens intelligens, og derved opnår man en helhed.

Yoga har den bonus, at du kan blive bedre til at træffe sunde valg. Den unikke kropsbevidsthed, som yoga giver, hjælper dig til at høre kroppens signaler, og dermed kan du i højere grad mærke, hvad kroppen har brug for, og hvad den ikke bryder sig om! Yoga forebygger en række skavanker, som f. eks dårlig ryg, stress og spændingshovedpine.

Yoga er for alle uanset alder, køn, størrelse og tidligere erfaringer med yoga. Det er derfor heller ikke nødvendigt at være særlig smidig eller stærk. Det har større betydning, at du har lyst til at arbejde med dig selv og din krop - at du tør være autentisk i forhold til, hvad du føler, og respondere ærligt på det, kroppen fortæller dig.

Søndags-step

Som noget helt andet prøver vi at tilbyde step om søndagen. Det er Katrine Wittrup-Jensen, der er instruktør på dette hold.

Det kommer til at foregå på den måde, at interesserede tilmelder sig på Idrætsforeningens hjemmeside under gymnastikafdelingen - <http://ostbirkif.dk/gymnastik-traeningstider>

Katrine skriver så rundt til de interesserede, når der er step om søndagen – og så melder man tilbage til hende, om man deltager.

Det koster 20 kr. pr. gang - betalingen foregår kontant fra gang til gang.

Læs mere på næste side

Søndags- STEP



I 2017 STARTER DIF ET UFORPLIGTENDE STEP-HOLD
JØNDAG FORMIDDAG. DU BETALER KUN FOR DE
GANGE, DU KOMMER (20,-), OG DU KAN TILMELE
DIG INDTIL DAGEN FØR!

DET ER NØDVENDIGT AT TILMELE DIG HOVDET
PÅ DIF'S HJEMMESIDE - DET ER GRATIS, OG
DU VIL MODTAGE MAIL OG EVT. SMS VEDR.
TRÆNING.

VI KAN MAX. VÆRE 20 PERS. I GYMNASTIKSALEN
PÅ ØSTBIRK SKOLE - OG DER BLIVER INGEN
TRÆNING, HVIS VI IKKE ER MIN. 5 TILMELOTE.
MEN DER ER INGEN BEGRÆNKNING PÅ TIL-
HELDING PÅ HOVDET PÅ HJEMMESIDEN.

MERE INFO PR. MAIL TIL DE TILMELOTE -
FØRSTE GANG BLIVER JØNDAG DEN 8. JAN. 2017.

GODT NYTÅR!

KATRINE WITTRUP-JENSEN

Østbirk Ændrer Livsstil – 2017



Det handler om at blive lidt sundere... Derfor fokuserer vi på Motion, Kost og Motivation.

Idrætsforeningen tilbyder mange forskellige typer motion i Østbirk, og vi skal prøve lidt af hvert, Zumba, CrossGym, Løb, gåture, Step og en tur i Hallens Fitness. Alle instruktørerne er erfarne og deltager i kurser, så de er dygtige på hver deres felt.

Kosten vil Anita Kruse, som du måske kender fra Børnehavens køkken, fortælle om, og vi skal lave sund mad sammen med Anita.

Motivationen til at ændre livsstil arbejder vi meget med. Vi deler vores erfaringer i gruppen, både når vi mødes og i en lukket Facebook gruppe, som vi håber, alle vil holde varm med erfaringer, opskrifter, løbeaftaler osv. vi sætter individuelle mål og delmål i en kontrakt med os selv, og mødes mindst 1 gang hver uge. Vi får besøg af Anita Manthey, som har ændret sin livsstil og vi tilbyder vejning, fedt- og muskelmåling, det er frivilligt, og foregår diskret inde ved siden af.

Der er fokus på sunde borgere i Horsens Kommune, så Jeanette Videbæk fra Sund By vil holde et foredrag om ændring til en sundere livsstil.

DR har lavet en række meget underholdende programmer om 5 jyske mænd, med en usund livsstil. de blev sat på seriøse prøvelser for at ændre deres livsstil radikalt. Det lykkes for Lindy Aldahl, en murermester med humor og hang til sovs og cigaretter at ændre sin livsstil. Vi præsenterer foredrag med Lindy Aldahl 1. februar, hvor holdet har et VIP møde med Lindy efterfølgende. Foredraget er ikke inkluderet i prisen.

Vi vil takke for de positive og imødekommende tilbagemeldinger vi modtaget.

**Vi ønsker jer et godt nytår, og ser frem til at mødes på tirsdag
d. 3. januar kl. 19 i klubhuset i hallen.**

Jane, Tina, Lene & Jørn

Se mere på Facebook gruppen "Østbirk Ændrer Livsstil 2017"

Tilmelding og betaling på www.ostbirkif.dk under Gymnastik

Se programmet på næste side:

Program

2017



Østbirk Ændrer Livsstil
GYMNASTIK

Sted: Østbirk Hallen/Klubhuset	
medmindre andet er anført i programmet	
Januar	
Dato	Aktivitet
3. januar 2017 19.00 - 20.30	Opstart - Kom på vægten - Kontrakt - Indgå en kontrakt/aftale med dig selv
10. januar 2017 19.00 - 20.00	HalFit -Instruktion ved Allan Broberg
17. januar 2017 19.00 - ?	Foredrag - om livsstil - ved Jeanette Videbæk fra Sund by Horsens
23. januar 2017 19.00 - 20.00	Zumba - ved Zumba instruktør Anja Halkjær Mødested: Østbirk Skole Gymnastiksalen
24. januar 2017 19.00 - 20.00	Inspiration - en snak om hvad der har inspireret dig
31. januar 2017 19.00 - 20.00	Gå tur i Østbirk - Kom på vægten



Februar	
Dato	Aktivitet
1. februar 2017 19.30 - 21.30 +VIP-møde	Foredrag - om livsstilsændring - ved Lindy Aldahl Separat betaling. - VIP-møde med Lindy efter foredraget
6. februar 2017 19.00 - 20.00	CrossGym -ved CrossGym instruktør Dieter Toftkjær Mødested: Østbirk Skole Gymnastiksalen
7. februar 2017 19.00 - 20.00	Gå tur i Østbirk
14. februar 2017 19.00 - 20.00	Gå tur i Østbirk - OBS uge 7
21. februar 2017 17.30 - 21.00	Kost - Madlavning - ved Anita Kruse Mødested: Østbirk Skole Skolekøkkenet
28. februar 2017 19.00 - 20.00	Gå eller løbetur med Løbeklubben - Kom på vægten



Marts	
Dato	Aktivitet
7. marts 2017 19.00 - 20.00	Foredrag - erfaringer med livsstilsændring - ved Anita Manthey + evt. hemmelig gæst
12. marts 2017 11.00 - 12.00	Step - ved step instruktør Katrine Wittrup-Jensen Mødested: Østbirk Skole Gymnastiksalen
14. marts 2017 19.00 - 20.00	Gå tur i Østbirk
21. marts 2017 19.00 - 20.30	Afslutning - Kom på vægten - Kontraktopfølgning, feedback og afslutning ret til ændringer forbeholdes



Lindy Aldahl fra "Rigtige Mænd"

Østbirk ændrer livsstil og Sparekassen Kronjylland præsenterer:

Foredrag i Østbirk Hallen

Onsdag d. 1. februar 2017 kl. 19.30

Køb billet på www.ostbirkif.dk

Pris: 150,-



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.

Læs mere på Facebook i gruppen:

Østbirk Ændrer Livsstil



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**



Østbirk Ændrer Livsstil
GYMNASTIK

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

Fastelavnsfest i Østbirkhallen

Gymnastik-afdelingen inviterer til
tøndeslagning og fastelavnshygge lørdag 25. februar 2017.

Sæt allerede nu datoen i kalenderen.

Du kan læse mere i næste nyhedsbrev (ultimo januar)



Tennis-sæsonen 2017 er klar – tilmeld dig nu!

Tennis-udvalget ønsker alle ØIF'ere godt nytår – og byder velkommen til 2017-sæsonen:

Man kan allerede nu melde sig til tennis til sommersæsonen 2017 via vores hjemmeside:

<http://ostbirkif.dk/kontingent-2>

Her kan man også tilmelde sig indendørs tennis i Skanderborg lørdag 1. april kl 13.30-17.00

Sommer-sæsonen starter med baneklargøring i weekenden 8.-9. april – banerne ventes klar ultimo april.

Standerhejsning er fastsat til søndag 30. april kl 10.00 – vi håber at mange møder op – også for at spille.

Første træning for voksne: mandag 1. maj kl. 18.00

Første træning for børn: tirsdag 2. maj kl. 16.00

På udvalgets vegne
Kaj Anius

Sponsor-julegave til ØIF-tennis

Tennisudvalget har fået en kærkommen julegave. Det er Sparekassen Kronjylland, der var den glade giver, idet den lokale sparekasse sponsorerede idrætsdragter til de syv frivillige, der udgør tennisudvalget. Det har længe været et stort ønske fra bl.a. trænerne, at de kunne optræde i ens klubdragter, og det ønske var Sparekassen Kronjylland med på at indfri – endda så også udvalgsmedlemmerne kunne blive "uniformeret".

- Ens dragter signalerer positivt hvilken forening, vi repræsenterer, og vi er taknemmelig for, at Kronjylland har villet hjælpe os med den opgave, siger Kaj Anius, formand for ØIF's tennisafdeling.



De frivillige i tennisafdelingen er forrest fra venstre: Thony Søndergaard, Gerda Jakobsen og Malene Lewinsky – og i bageste række: Heiner Asmussen, Julius Sørensen, Kaj Anius og Poul Dejgaard. (Christian Schulz var fraværende).

22 fik idrætsmærke

Ved et arrangement lige før jul fik 22 ØIF'ere overrakt idrætsmærket – spændende fra en, der fik sit første guldmærke til lederen selv, Bent Jensen, der modtog sit mærke nr. 45.

Mærkeoverrækkelsen fandt sted sammen med juleafslutningen for M/K Motion, der foregik i klubhuset med spisning, sang og socialt samvær. På billedet er det Svend Aa. Nørgaard, der får sit guldmærke nr. 15 af lederne Bent og Birte Jensen.



Julearrangementet satte ny deltager-rekord

Østbirk Idrætsforening og Østbirk Skytteforening satte ny rekord, da der i sidste uge var julearrangement i Østbirkhallen.

245 børn deltog, og det er det højeste antal, der endnu har deltaget.

- Det er også det absolut højeste antal, vi kan være, siger Lars Sørensen, der om et par år kan fejre 20 års jubilæum som initiativtager og leder af det årlige arrangement i hallen, hvor idrætsforening og skytteforening forener deres aktivitetstilbud med juleklip og anden juleunderholdning.

At det er blevet et populært arrangement, ses af statistikken.

- Da det startede i 1998 var det for 5-14 årige – da deltog der 60-70 børn. for et par år siden måtte vi indsnævre målgruppen for at kunne være i hallen, så det nu kun er for 6-12 årige, og så har der alligevel været rekordmange mange med i år. Det er naturligvis dejligt, at der er så mange børn i Østbirk-området og at de slutter så talstærkt op om arrangementet, men vi kan ikke være i hallen, hvis der næste år kommer endnu flere, siger Lars Sørensen.



Lars Sørensen bød for 18. gang velkommen til Østbirk Idrætsforenings og Østbirk Skytteforenings julearrangement – i år med rekordmange deltagere – næsten flere, end der var plads til.



Til alle motionscyklister – Hærvejen kalder !

Skal I med til årets store cykeloplevelse?

Der er Early Bird pris hvis I tilmelder jer inden 31.12 kl. 23.59.

DGI Hærvejsløbet 2017 udfordrer MTB og landevejsryttere med et nytænkende og helt unikt motionscykelløb, med en fantastisk rute og depoter i særklasse, som sikrer en uset høj grad af kvalitet og ikke mindst store oplevelser til den enkelte og fællesskabet.

DGI Hærvejsløbet er den smeltedigel, hvor cykelmotionister i alle aldre og på alle niveauer mødes.

For nogle er oplevelsen at være en del af noget større, for andre er det udfordringen sammen med kammeraterne. Fælles for alle er den Hærvej, der bærer en del af vores kulturhistorie med sig op langs den jyske højderyg.

Der er i alt seks ruter, der starter i syd og bevæger sig mod nord til målbyen Viborg.

DGI Hærvejsløbets Landevejsløb fra henholdsvis Flensborg (270 km), Vejen (160 km) og Funder (55 km) – alle med mål i Viborg.

DGI Hærvejsløbets MTB-løb fra henholdsvis Vingsted (Danmarks længste MTB-løb på 165 km), Bryrup (110 km) og Engesvang (60 km) – alle med mål i Viborg.

DGI Hærvejsløbet er i 2016 kåret som "Årets Cykelevent" ved Danish Bike Award.

"Danmarks bedste cykelløb" siger deltagerne i evalueringer i 2013, 2014, 2015 & 2016

Læs mere og tilmeld dig på <https://www.dgi.dk/haervejsloebet>

Arrangementet er et led i "Bevæg dig for livet", som er et samarbejde mellem DGI og DIF. Vi sætter Danmark i bevægelse – for sjov, for hinanden og for livet. Bevægelsen ruller igennem landet, byerne, sportshallerne, boldbanerne, i arbejdstiden, i fritiden og i fremtiden. Uanset om det er på egen hånd eller sammen med alle Danmarks sportsklubber og idrætsforeninger skal vi have flere danskere til at bevæge sig - for jo flere vi er, jo sjovere bliver det. 'Bevæg dig for livet' er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

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

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



- Østbirk Idrætsforenings hovedsponsor