

Rolfsted Idrætsforening

- for krop og sjæl



RIF FamilieIdræt 2019

- Bevæg dig for livet !

Som en del af DGI visionen "Bevæg dig for livet" har Rolfsted Idrætsforening besluttet at tilbyde FamilieIdræt.

I løbet af 6 lørdage og søndage i foråret 2019 stiller afdelingerne i RIF sig til rådighed, og inviterer alle til at tage hele familien med til motion, leg og samvær på en anderledes og uformel måde.

Vi sætter rammerne, men det er jer som familie, der bestemmer, hvordan I vil benytte aktiviteterne. Det eneste, I skal gøre, er at tilmelder jer FamilieIdræt og møde op med energi og overskud til at give den gas i Rolfhallen.

Prisen er den samme uanset alder, og uanset om I er 2 eller 10 i familien.

Hvorfor FamilieIdræt? Fordi det styrker hele familien på en sjov måde...

Motion, bevægelse og nærvær for hele familien – sammen kan I få sved på panden, men vigtigst af alt får I en fælles oplevelse i trygge omgivelser i Rolfsted Idrætsforenings regi.

FamilieIdræt er 2 timer med leg uden tilrettelagt program og med aktiviteter for børn, forældre og bedsteforældre. Alle der har lyst til at lege, grine og få brændt krudt af sammen er velkomne. Alt er frivilligt, og der er ingen krav til, hvordan I er aktive.

Tanker for dagen:

Kl. 10.00: Fælles opvarmning, så alle kan se hinanden an, og vi alle er varme til at fortsætte.
Kl. 10.15: Fri leg – Her vælger man selv hvilke aktiviteter, man vil deltage i.
Kl. 11.50: Fælles oprydning, hvor alle hjælper til.

Eksempler på aktiviteter, som kunne komme i spil:
Badminton, Bodybike, Bordtennis, Crossfit, Fodbold, Fodboldfitness, Gymnastik, Hockey, Håndbold, Håndbold fitness, Jumping fitness, Krokett, Kurvebasket, Motionscenter, Petanque, Redskabsbane, Soft tennis, Stikbold, Volleyball, Yoga og Fri leg.

Nogle aktiviteter vil være mulige hver eneste gang, andre vil være særligt inviterede.

Følg med på RIFs facebookside i ugen op til afviklingen og se, hvilke aktiviteter der forventes udbudt.

For visse aktiviteter vil man naturligt blive delt efter alder, men det er kun fantasien, der sætter grænser for hvilke aktiviteter I som familie ønsker at deltage i.

Man deltager på eget ansvar og tager selvfølgelig hensyn til andre. Slip dig selv løs og lad mobilen blive i tasken.

Har I forslag til nye aktiviteter, er I velkommen til tage fat i en af ambassadørerne for FamilieIdræt og få en snak om mulighederne.

Datoer for FamilieIdræt i foråret 2019:

Lørdag d. 12. januar 2019
Søndag d. 20. januar 2019
Lørdag d. 23. februar 2019
Søndag d. 10. marts 2019
Lørdag d. 23. marts 2019
Søndag d. 31. marts 2019





Fakta om RIF FamilieIdræt:

Deltagere:

Hele familien – alle aldre er meget velkomne.

Tidspunkt:

Fra kl. 10:00 til 12:00

Sted:

Rolfhallen, Ørbækvej 878A, 5863 Ferritslev F

Deltagerbevis:

Deltagerbevis udfyldes ved første deltagelse, og giver familien lov til at deltage i foråret 2019.

Pris:

250 kr. som dækker alle FamilieIdrætsdage i foråret 2019 for hele familien.
Kommer du som enkeltperson, og ønsker blot at være med, så koster det 25 kr. pr. gang.



Ambassadører:

FamilieIdræt benytter sig af ambassadører for arrangementet! Disse personer vil du møde i vort lokalområde, hvor de vil være med til gøre reklame for FamilieIdræt.

Ambassadørerne er:

- ♦ Charlotte Jørgensen
- ♦ Diana Riise
- ♦ Janne Christiansen
- ♦ Lotte Bagge
- ♦ Martin Thuesen
- ♦ Michael Andersen

Vil du også gerne være en af disse, så kontakt os gerne.

Betaling:

Der betales via Mobilepay til Henrik Skovsgaard på 5117 3735

Er det ikke muligt at betale via Mobilepay, vil der naturligvis kunne betales kontant efter forudgående aftale.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Tilmelding:

For at sikre, at der er opbakning til arrangementet, beder vi om tilmelding og betaling senest den 31.12.2018.

Minimum deltagerantal:

Ca. 12 familier.

Børn:

Børn under 10 år deltager altid ifølge med voksne.

Påklædning:

Praktisk påklædning til fysisk aktivitet anbefales.

Facebook:

Løbende information om FamilieIdræt vil kunne ses for vores facebookside.

Spørgsmål:

Kan stilles til Henrik Skovsgaard 5117 3735 eller Iben Bech 6074 2414

Rolfsted Idrætsforening

- for krop og sjæl

