

Rend og hop 2018

Dato:	Mor-aktivitet:	Far-aktivitet:	Børneaktiviteter:	Fælles-aktiviteter	Mad:
Torsdag d. 1. februar 2018	'Få pulsen op'	Tons og tummel for far/anden voksen og børn i hallen incl. avispaintball v. Jens og Allan	Tons og tummel for far/anden voksen og børn i hallen incl. avispaintball v. Jens og Allan, de mindste børn leger med Tinne.	Fælles opvarmning	Pasta/kødsovs + grønt
Torsdag d. 8. februar 2018	Fodspa + råd og vejledning v. Trine Pedersen Husk: håndklæde	Floorball (Jens)	Leg i hallen – alle børn. (Sara/Alice)	Fælles opvarmning	Lasagne med + grønt
Torsdag d. 22. februar 2018	Boksetræning v. Søren Nielsen i hallen.	Billard / dart /bordtennis er åben v. Preben Klausen	Floorball for de ældste børn (Søren Juul) De mindste børn har en redskabsbane	Fælles opvarmning	Boller i karry + grønt
Torsdag d. 1. marts 2018	Bækkenbundstræning v. Birgit Antonsen	Indiaca v. Jens	Indiaca for de største børn. Redskabsbane i hallen for de små v. Tinne	Fælles opvarmning	Pizza + grønt
Torsdag d. 8. marts 2018 Kvindernes Internationale Kampdag	Floorball v. Sara	Far er i skolekøkkenet, hvor han laver aftensmad til familien. Med hjælp fra Stephanie Sølund	Taekwondo for de største børn v. Søren Bossen Redskabsbane for de mindste.	Fælles opvarmning	FAR laver maden
Torsdag d. 15. marts 2018	Taekwondo v. Søren Bossen	Bob turnering for far (Uffe)	Konkurrenceleg i hallen.	Fælles opvarmning	Pitabrød

Torsdag d. 22. marts 2018	Billard / dart /bordtennis er åben V. Preben Klausen	Løb v. Bo Sørensen	Sanglege v. Tinne	Fælles opvarmning	Rugbrød med lun pålæg.
Torsdag d. 5. april 2018	Volleyball	Brætspil / airhockey og bordfodbold	Film	Fælles opvarmning	Ris og kylling
Torsdag d. 12. april 2018	Power-walk med børn Husk: Klapvogn/barnevogn og evt. stove	Boksetræning v. Søren Nielsen i halen	De store børn er med til boksning. De andre er med mor på gåtur.	Fælles opvarmning	Pandekager med fyld.
Torsdag d. 19. april 2018	Løb v. Bo Sørensen	Få pulsen op – bliv sommerfit.	De mindste børn medbringer pedaltraktor/løbecykel etc. Der er RACE i hallen.	Fælles opvarmning	Svensk pølseret
Torsdag d. 26. april. 2018	Bob turnering for mor (Uffe)	Spejderliv	Vi leger ude	Fælles opvarmning	Grillpølser i bålhytten