

FIRMAIDRÆT OPEN I RINGKØBING 9.-11. JUNI 2017

Det er idræt. Det er samvær med kolleger, venner og familie. Det er fest. Det er Firmaidræt Open – og du er inviteret!

Tag kolleger, venner eller familie med til nogle aktive dage i Ringkøbing. Alle over 15 år kan være med, og der er idræt til enhver smag! Både til dig, der er vild med fart over feltet og sved på panden, og til dig, der holder af idræt, der kræver en rolig hånd og et koncentreret sind.

Kom med – og oplev en weekend fyldt med idræt, fællesskab, hygge og fest.

To aftenfester lørdag

Lørdag aften kan du se frem til at mødes med de andre stævnedeltagere på tværs af alle idrætter til et brag af en aftenfest. Til "den store aftenfest" sætter Det Vildeste Band lyd på festen, og der er garanti for lækker mad og gang i dansegulvet. Til "Den hyggelige aftenfest" er der hyggelig baggrundsmusik og lækker mad.

Allerede fredag aften kan du tage forskud på festlighederne. Her kan du nemlig også deltage i et aftenarrangement med fællesspisning og afdæmpet musik.

Læs mere, og tilmeld dig senest
den 15. maj 2017 på
www.firmaidraetopen.dk

SKAL DU OGSÅ MED? JA DA!

Her er 5 gode grunde:

- Du får garanti for idræt, fest og fællesskab
- Alle kan være med – vælg mellem 16 forskellige aktiviteter
- Du er sammen med venner, kolleger og familie – og du møder deltagere fra hele landet på tværs af idrætter
- Du får en unik oplevelse med idræt
- Du vil ikke gå glip af et brag af en fest lørdag aften!

Varm op med os
på Facebook:
www.facebook.com/firmopen

TILMELD DIG SENEST
DEN 15. MAJ 2017 PÅ
WWW.FIRMAIDRAETOPEN.DK



FIRMAIDRÆT
OPEN

IDRÆTSFEST
FOR ALLE RAMMER
RINGKØBING
9. - 11. JUNI 2017

Samarbejdspartner



Arrangører



BADMINTON

Kom og sving ketsjeren i en kollegial dyst over nettet.

Deltag i:

- Individuel og hold
- Dame-, herre- og mixrække



BRIDGE

Er du en ægte korthøj? Så tag din makker under armen, og spil et hyggeligt og socialt slag bridge.

Deltag i:

- Styrkeinddelte rækker



HÅNDBOLD

Intense kampe og super stemning. Kom, og giv den gas med os på håndboldbanen!

Deltag i:

- Dame, Herre, Mix, Oldgirls (30+) og Oldboys (32+)



FOREDRAG OG INDOOR BIKE

Kom til en unik workshop med Brian Overkær om tids-effektiv træning og motivation. Vi starter på stolen og slutter på cyklen.

Deltag i:

- 2 timers foredrag om tids-effektiv træning og motivation
- 1 times Indoor Bike (teori i praksis)



BEACHVOLLEY

Elsker du sand under fødderne og svedige smash over nettet? Så tag med til vores beach-volley-stævne.

Deltag i:

- Mixstævne



DART

Kom og sæt dine venner til vægs – det kræver præcision og koncentration!

Deltag i:

- Second Chance
- Single turnering: Fredag
- Doubleturnering: Lørdag
- Singleturnering: Søndag



STAND UP PADDLING

Kom i nærkontakt med naturen og din balance med Stand Up Paddle Surfing.

Deltag i:

- Workshop: Introduktion til udstyr og teknik efterfulgt af en tur på fjorden



GRATIS FITNESS

Kan du slet ikke få nok dræt?

Så tilmeld dig gratis disse aktiviteter:

- TRX Suspension Training
- Full Body Attack
- Morgengymnastik på stranden
- Åbent fitnesscenter



BILLARD

Har du roen og øjemålet, der skal til, så ses vi ved det grønne bord – uanset om du er mester- eller hyggespiller.

Deltag i:

- Individuel Handicap Turnering



ESPORT

Find din indre gamer frem, og tag med til præmien på eSport til Firmaidræt Open!

Deltag i:

- FIFA 17
- Counter-Strike: Global Offensive



PETANQUE

Kan du holde koncentrationen og ramme grisen? Så spil petanque med os!

Deltag i:

- Single (fredag), Double (lørdag) og Triple (søndag)
- Spilles efter Schweizisk Stigesystem



GÅTUR I NATURENS RIGE

Kom ud og oplev Ringkøbings smukke omgivelser i godt selskab – helt gratis!

Deltag i:

- Pulstur ved fjorden (5 og 10km)
- Rolig tur i by og ved fjord (6 km)



BORDTENNIS

Er du rutineret bat-mand, bat-kvinde – eller er du mere hyggespiller? Så skal du da med til vores bordtennisstævne!

Deltag i:

- Dame- og herresingle
- Dame-, herre- og mixdouble



FODBOLD

Saml et hold af kolleger, venner eller klubkammerater, og sæt bolden i spil på ROFI's lækre baner.

Deltag i:

- 5-mands: Dame, Mix, Oldboys (+32 år), Super Oldboys (+38 år)
- 7-mands: Herre



SKYDNING

Kan du holde fokus og stille skarpt? Så kom til indendørs skydning på skydebanerne i ROFI-centret.

Deltag i:

- 15 m Riffel: Individuel
- 15 m Pistol: Individuel



BOWLING

Tag kegler på bowlingbanen – og tag dine venner og dit gode humør med!

Deltag i:

- Individuel, Double og Hold
- Herre-, Dame og Mixrække



GOLF

Vi byder alle golf'ere med DGU-kort til golfturnering kun et stenkast fra Vester-havet.

Deltag i:

- Individuel: Lørdag
- Parmatch: Søndag



DANS MED MAD S VAD

Er du vild med at skyde den af på dansegulvet? Så kom og lær de lækreste dance-moves med Mads Vad, der er kendt fra Vild med Dans.

Deltag i:

- Dans dig igennem 70'erne og 80'ernes disco i bedste John Travolta-stil



FIRMAIDRÆT
OPEN