

December 2018

Glædelig jul & Godt Nytår

Jule konkurrence
Vind middagen til Juleaften

Ebberup Idrætsforening



Julehilsen fra EIF

Så er vi igen nået den tid på året, hvor en del sport foregår indendørs i hallerne. Så fint at komme i hallen, uanset om det er på det ene eller andet tidspunkt af dagen.

Her er aktivitet og glæde, det bedste man kan blive mødt af.

Den seje løbeklub er dog stadig i fuld gang udendørs. Nu også med powerwalk, det kan jeg da lige anbefale jer at afprøve. Virkelig godt med frisk luft og god motion samtidig.

Jeg er overrasket over hvor effektivt det er, og med hensyntagen til diverse skavanker. Så prøv det af, Karin har da virkelig lært noget på powerwalk-kurset. Respekt herfra.



Årstiden taget i betragtning, er det jo så også nu, der skal ønskes en rigtig dejlig jul og et godt nytår til jer alle. Nu sætter det ind med juleafslutninger og en masse hygge.

Jeg tænker at alt det sociale, er lige så godt for krop og sjæl som bevægelsen er.

Så ingen grund til dårlig samvittighed, I skal bare hygge jer og så kan nytårsforsættet jo anbefales, at være at møde op og deltage i en af de mange gode aktiviteter EIF byder på.



Her er virkelig et bredt udvalg, syntes vi skal være stolte over at være en del af så bredt et udvalg af muligheder i sport/bevægelse.

Og når jeg opfordrer til at være stolt, ja så kan alle de gode ildsjæle som har arrangeret Godnat Idræt og Halloweenparty også godt være stolte.

Jeg syntes vi har nogen utrolig heldige børn, der er virkelig mulighed for at opleve noget andet end hverdagen. Og det lader sig gøre, fordi en flok herlige mennesker bruger en masse tid på, at planlægge og afholde disse aktiviteter.

Tænk lige på hvor meget deres engagement betyder og giv dem et skulderklap. Det får de i hvert fald herfra.



Annoncering i Idrætsliv

- ✓ Idræts- & kultur foreningsblad i farver
- ✓ 6 årlige udgivelser
- ✓ Omdeles til over 600 husstande
- ✓ Tilgængelig i butikker i Assens og Ebberup
- ✓ Online version på www.ebberup-if.dk
- ✓ Gratis opsætning af annonce i farver

Bestil din annonce på
redaktion@ebberup-if.dk

 v/Majbritt Joan Pedersen
Nyvej 1 - Ebberup
Tlf. 25 13 78 09
www.salonpetitebberup.dk

Dame & Herreklip

Pensionist rabat
salonpetitebberup@gmail.com

Åbningstider

Mandag
Lukket

Tirsdag
9-17

Onsdag
9-17

Torsdag
9-19

Fredag
9-17

Lørdag
åben efter aftale



God Jul & Godt Nytår

Og så er det vist bare endnu en gang GOD JUL OG GODT NYTÅR.

Har lige et lille ønske om et nytårsforsæt vi alle kunne gøre brug af:

tal med hinanden og ikke bare om hinanden

Det vil løse mange problemer og udfordringer både i EIF og over det hele.



Annette Søby Jensen
EIF Hovedformand
eif@ebberup-if.dk

15.208 kr.

Tak fordi du støtter Ebberup IF

Med et OK Benzinkort kan du støtte Ebberup IF, hver gang du tanker. Se mere på ok.dk/lokalsporten



Sportigan



Club Sportigan - for alle der elsker sport

Bliv medlem af Club Sportigan - optjent point, få fordele og støt EIF

- Du får 1 point til Club Sportigans pointshop, hver gang du køber for 10 kr.
- Du støtter også EIF med 1 point, hver gang du køber for 10 kr.
- Du får særlige medlemsrabatter, masser af VIP kampagner og fordele.
- Du kan veksle Club Sportigan point til præmiebeviser i vores pointshop.
- Du kan få mail med tilbud, tips, konkurrencer og invitationer til lokale events.
- Du kan få SMS og modtage særligt fordelagtige tilbud.

Mulighederne er mange og
Sportigan Assens
står altid klar til at hjælpe dig.



Østergade 64
5610 Assens
Tlf. 6477 1818





Kulden står for døren

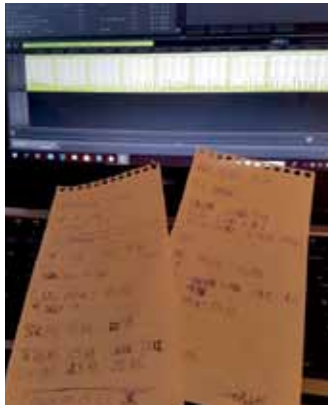
Heldigvis er der masser af varme, hygge og aktivitet i Ebberup Fitness



"Vinteren står for døren, og det kan vi heldigvis mærke i spinningssalen i Ebberup Fitness".

Der er ingen ved at være fyldt godt op i spinningssalen op de fleste hold. Lige nu kører vi med mindst otte faste hold om ugen – fordelt på både formiddag, eftermiddag og aften. Holdplanen ligger i Klubmodul, og vi opdaterer desuden løbende vores Facebookside med ændringer og ekstra tiltag.

Der er planlagt diverse event for hele sæsonen, og efterhånden som vi når dertil, vil de blive slået op på Klubmodul og på Facebook. Vi har allerede afholdt det første 3-timers event onsdag den 31. oktober med Halloween-tema. Salen var fyldt alle tre timer, og vi sluttede alle sammen af med flæsketeg hos Bjarne i cafeteriet. Det var rigtig hyggeligt, og det er så herligt med så stor opbakning.



Julen kører også uden ferielukning, så tjek hjemmesiden, hvis der er lidt konfekt og brun sovs der skal forbrændes. Lige som alle andre hold er der altid mulighed for et par gratis prøvetimer, så inviter endelig venner og familie med i julen, og book en plads hos instruktøren.

BØGSKOV^{A/s}
VVS, BLIK & VENTILATION
Tlf. 64715646 | www.boegskov-vvs.dk



På instruktørfronten har vi haft nogle stykker på inspirationskursus, som blev afholdt i egne lokaler over to lørdage. Vi havde besøg af "Probike", som skulle lære os noget om "Keep it Simple"-konceptet. Desuden var vi også nogle stykker afsted på MixMeister kursus. Vi har fået en masse fif og gode råd til at få bedre flow i timerne, gøre det mere simpelt og mixe noget lækker musik. Det var nogle super fede dage, hvor vi blev fyldt op med masser af motivation og nye fif. Som bonus havde vi besøg af spinningens "Messi" (I hvert fald hvis man spørger undertegnede...?). Oveni hatten fik vi tiltusket os en "ny" instruktør til holdet, nemlig Brit Sørensen. I kender hende garanteret allerede fra salen, og fremover vil hun kunne ses på instruktørpodiet om onsdagen kl. 17.15. Brit har tidligere kørt som instruktør i Køng, så hun er ikke ny i faget. Jeg ved, I vil tage godt imod hende.

På hele holdets vegne - Rigtig glædelig jul og godt nytår til jer alle. Vi glæder os til mange sjove og svedige timer i salen?

Bodrive Køreskole
v/ Bo G. Jørgensen
Tlf.: 21 30 80 27 | info@bodrive.dk

www.bodrive.dk





Jumping Fitness

**En rejse der først lige er begyndt
og EIF Fitness fortsætter forrest i toget.**

Vi er 3 instruktører, som alle har haft hold i Ebberup Fitness over de sidste år. Vi er ved at nå afslutningen på 2018, og kan se tilbage på endnu et fantastisk jumping-år i Ebberup Fitness.

Da Jumping Fitness blev introduceret i Ebberup Fitness for knapt 5 år siden, var vi en af de få foreninger i hele Danmark, som troede på konceptet og på, at trenden ville fortsætte. Vi investerede derfor en masse penge i trampoliner og instruktøruddannelser.

Her knapt 5 år efter er Jumping Fitness blevet spredt rundt omkring i Danmark. Vi har mange nærtliggende foreninger, som kan tilbyde det samme, og vi har også afholdt Jumping-events sammen med Salbrovad og



Aarup for at styrke det lokale netværk. Vi har haft forskellige instruktører og medlemmer med på vores rejse indtil nu, og det har virkelig været noget af en rejse. Til hver og én - TAK!



Få et Rundt-Om-Dig Økonomioverblik i Fynske Bank

Det er gratis, og du behøver ikke være kunde for at få det. Ring til os på tlf. 63 71 50 50 og aftal et møde.



Til vores kære medlemmer



I er så super gode! Uge efter uge sveder vi sammen i spejlsalen. Den energi I møder op med uge efter uge, og lægger i timerne, smitter i den grad af på instruktøren, og det kan vidst bare ikke siges nok: **Uden jer – ingen os.**

Der er altid plads og rum til nye medlemmer. Nogle har været med fra starten, og andre er lige startet, men kendetegnet er det fællesskab og den Jumping-glæde vi har.

Et nyt tiltag er blandt andet, at vi er begyndt at tage i biografen sammen, ikke på en Jumping-dag naturligvis, men vi finder nogle film, som vi gerne vil se, og så samler vi flest mulige der vil med.

Alt kan ske i Ebberup Fitness, og vi er klar på det hele!

Glædelig jul og godt nytår til jer alle.

Timerne fortsætter uændret i 2019

Mandage

kl. 18.00-19.00

Instruktør: Sanne Scharff Nielsen

Tirsdage

kl. 16.30-17.30

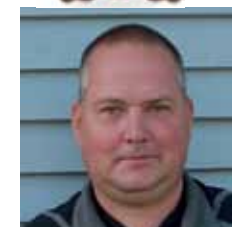
Instruktør: Kirsten Rendbæk

Torsdage

kl. 18.00-19.00

Instruktør: Kirstine Kot

Der vil sideløbende være events, men det kommer der mere info omkring.



Jacob Medici
EIF Fitness
fitness@ebberup-if.dk

Privat & Erhverv

FLEMMING RENÉ
VINDUESPOLERING

www.fl-rene.dk

4082 9240 | info@fl-rene.dk

MALERMESTER

PERNILLE HEDE

Flemming Hansen's Eftf. **Tlf. 40891150**

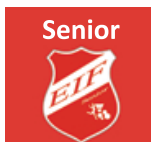
WWW.PERNILLEHEDE.COM





Julerier i Senior

**Juleafslutning for nye og gamle
samt start i det nye år 2. januar**



Senioridræt er kommet godt i gang i den nye sæson og hilser de nye medlemmer velkommen. Det er dejligt at se, der er flere, der har lyst til at være med.

Vi holder juleafslutning onsdag d. 19. december og begynder det nye år

Onsdag 2. januar 2019

med kaffebord og sang kl. 14.00 - derefter:

Badminton	kl. 14.30 – 16.00	i hal 1
Gymnastik	kl. 14.45 – 15.45	i hal 2
Bob	kl. 14.45 – 15.45	i hal 2

Yderligere information om EIF Senior
og vores indendørs aktiviteter kan fås hos

Jytte Nielsen på telefon: 2496 9511 eller på

senior.ebberup-if.dk

**Vi ønsker alle
en rigtig glædelig jul
og et godt nytår**

På gensyn i det nye år



Jytte Nielsen
EIF Senior
senior@ebberup-if.dk

Det klassiske køkken, der leverer kvalitet for pengene.



Din dinner Transportable

7070 2131 | info@kjaers-lunch.dk | www.kjaerskokken.dk

Ret&Råd
ADVOKATER

Fyn A/S

70 10 11 99 • www.ret-raad.dk/fyn



**DANSKE ORIGINALER
I NYE SPILLERTRØJER!**



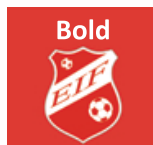
EN ÆGTE DANSK ORIGINAL





Et fantastisk år

**Selv med op og nedture
har 2018 været et fantastisk år**



Årets sidste udgave af Idrætsliv - og hvilket år det har været. Boldafdelingen har været en masse igennem på godt og ondt, men faktisk synes jeg vi har haft et fantastisk år.

Nu hvor året går på held, vil jeg gerne benytte lejligheden til at takke alle de mennesker der i dagligdagen, og ved arrangementer og lignende gør en forskel med deres hjælp.

Uden frivillige hænder kan man ikke drive en forening som vores. Det kan være farligt at begynde og takke, men jeg vil forsøge mig alligevel, og håbe jeg rammer så bredt som muligt.

For selvfølgelig takker vi først og fremmest vores trænere, og det store arbejde i gør for vores spillere, uden jer ingen boldafdeling.

Dernæst takker vi Leif for altid, at stå klar med baner og anden hjælp i halens regi.

Bjarne for at forsyne os med og drikke til bestyrelsen, vores spillere, trænere, modstandere og andre gæster i hallen.

Annette skal have en stor tak for altid, at stå klar med en hjælpende hånd, et godt råd eller bare en snak.

Morten for at lave alt til vores hjemmeside og holdopsætning m.m., men også for, i en hurtig vending lige fluks lave en skør plakater eller flyers.

Vores sponsorer gennem året, skal også have en stor tak. Det betyder uhyre meget.

I forbindelse med stævner, loppemarked eller



andre arrangementer vil vi give en stor tak til de frivillige der vælger, at bruge deres tid sammen med os.

Det er et af grundfundamentterne i en forening at have en masse hænder så vi sammen kan løfte opgaven.

Dernæst vil vi ønske alle en rigtig god jul, og et bragende godt nytår.

Hold din fest i **Ebberup Hallerne**





Vi har den gode mad og festlokalet

Det eneste du skal sørge for er at invitere dine gæster

Dagens ret

Mandag - torsdag

60,00 kr
Børn
35,00 kr

Ring 2374 2878 eller mad@ebberuphallerne.dk

Læs mere på www.ebberuphallerne.dk



fra
375 kr
pr. kuvert



Fyrværkeri salg

Nyt tiltag i EIF Bold med festlige dage fyldt med salg af fyrværkeri, konkurrencer og Bingo.

OG apropos bragende godt nytår. Så husk, i år skal fyrværkeriet købes i Ebberup.

Vi starter fyrværkerisalg op, med et stort FYRVÆRKERIBINGO den 27. december.

Bingoet starter vi kl 15.00, hvor man her kan vinde fede fyrværkeripræmier. Når så bingoet er slut, åbner teltet hvor der findes en masse gode bingotilbud.

Der gives altså ekstra rabat på fyrværkeriet den 27. december hvis du samtidig har været til bingo.

Den 28. og 29. december har teltet åbent fra 10-18.

Den 30. december har teltet åbnet fra 10-21.

Vi slutter dette års fyrværkerisalg af den 31. december med, at have åbent i teltet fra 10-15.

Følg med på hjemmesiden eller Facebook, hvor der løbende vil blive lavet opdateringer for hvordan dagene forløber.

Har man lyst til at give en hånd med i teltet i de dage, giver vi 20% rabat på fyrværkeriet til dem der kommer og hjælper os.

bold.ebberup-if.dk

Du bestemmer selv hvor meget og hvor lidt hjælp du kan tilbyde.

Træningen for alle holdene, holder julepause fra og med den 17. december, men vi starter op igen fra og med den 3. januar 2019.



MURERFIRMA Gunnar Pedersen
HANS PEDERSEN
SNAVEN 11 • 5631 EBBERUP
TELEFON 64 74 11 99 - MOBIL 20 74 16 99
kontakt@hp-murerfirma.dk - www.hp-murerfirma.dk

ALT INDENFOR JORD OG BETON, KLOAK
OG MURERARBEJDE UDFØRES.

UNI,- RENDE,-
& MINIGRAVER UDLEJES.



Rebekka Skøtt
EIF Bold
bold@ebberup-if.dk

auto-HUSET 

Nye biler - Brugte biler - Værksted

Ebberupvej 13
5631 Ebberup
Tlf. 64 74 17 90
auto-huset@email.dk
www.autohuset-ebberup.dk

**Brug dit kort
og støt EIF**

FYRVÆRKERISALG

Skyd året ind med fyrværkeri
fra EIF Bold teltet ved Ebberup Hallerne

**Fyrværkeri
salg
27. - 31. december**

**Bestil et gavekort
eller firmagave til fyrværkeri**

Følg med på EIF Bold's Facebook gruppe
se hvor og hvordan du bestiller samt åbningstider.

 /ebberupbold

Sælges i samarbejde med Krudtbyen.dk



VELKOMMEN TIL EN VERDEN AF GRAFISKE MULIGHEDER

GRAFISK DESIGN • OFFSET- & DIGITALTRYK
SKILTE & AUTODEKORATION

deslers
■ grafisk hus ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Tlf. 6471 4809 • info@deslers.dk • www.deslers.dk





Go'nat Idræt 2018

Årets kæmpe oplevelse for alle børn
fra 3 år til og med 7. klasse.

Go'nat
Idræt i Ebberup

Sjovt arrangement for børn fra 3 års alderen og op til 2 klasse om formiddagen, og fra 3. til 7. klasse om eftermiddagen/aftenen/natten.

Der var gang i hallerne fra børnene ankom og til de skulle hjem igen. Om formiddagen blev børnene iklædt en flot T-shirt inden dagen startede med en gang sjov opvarmning for alle børnene, så de var varme og klar til fri leg efterfølgende. Der blev hoppet i hoppeborg, der blev malet flotte ansigter, spillet forskellige spil, der var fiskedam, og inde i hal 2 var der sat en kæmpe bane op med forskellige gymnastikredskaber samt der var gang i airtracken og hop ned i graven. Dagen sluttede af med alle børnene på airtracken efterfulgt af et stykke frugt og et stykke chokolade.

Eftermiddagen for de store børn startede med selvforsvar, efterfulgt af forskellige hold aktiviteter bla. Jump, sanseoplevelser, div. boldspil og fodbold pool. Aftenen var fyldt med spring, skoleløb, og den hyggelig gåtur efterfulgt af kakao i bålhytten. Derefter blev soveposerne fundet frem, og der blev hygget i hallen. Arrangementet sluttede for de fantastisk dejlige unge mennesker næste morgen.

Tusind tak til alle sponsorer for hjælp til dette arrangement:

Spar Ebberup

Vestfyns Fodboldgolf

Engholm frugt v/John Meier

Ebberup Hallerne

Ebberup Støtteforening

Bjarne fra cafeteriet og ikke mindst Ebberup Støtteforening som gør dette arrangement muligt for de skønne børn.

Tak til alle de frivillige som kom og gav en hjælpende hånd under arrangementet, uden jer kan det ikke lykkes.



Vi reparerer



ALLE bilmærker i
ALLE størrelser og i
ALLE prisklasser

ISUZU
THE PICK-UP
PROFESSIONALS

Aut. Isuzu forhandler

Scan og
se vores
film



Østerhaabs Auto
v/Michael Østerhaab

AutoMester

Nørre Allé 26 • 5610 Assens • Tlf. 6471 1700
www.oesterhaabs-auto.dk

Østerhaabs Auto - så du bedre kørende





Julehilsen..

**Et energifyldt år juler hen
fyldt med masser af forskellige aktiviteter**



Fra Løbeklubben skal lyde et stort tak for i år, tak til alle medlemmerne for at bakke op om de ugentlige træninger. Tak til trænerne for bl.a. at være velforberedte og sørge for programmer og ruteplaner til de ugentlige træninger.

Tak til bestyrelsen for at deltage aktivt i de forskellige bestyrelsesopgaver og frivillige opgaver der har været. Tak til medlemmerne for at være aktive og deltage i de mange frivillige opgaver, der har været i årets løb, som Vinterfest, Strøjer samlingen, Fordtræf, Vinter Cup osv.

Tak til medlemmerne for at bakke op om deltagelse i diverse løb – korte som lange og de forskellige arrangementer vi har haft.



Dejligt at være del af en afdeling i EIF og være i EIF og være med til det alsidige udbud, der er her i Eggerup, og deltage i det hyggelige samvær der er – hvor det at grine med hinanden og have det sjovt sammen – er en meget vigtig del at være med til bl.a. Løb og Power walk.

EBBERUP BLIKKENSLAGERFORRETNING

TOM LARSEN

6474 1816 - 2091 8816



OG hermed skal jeg også fremhæve vores nye tiltag i løbeklubben: POWER WALK.

En træningsform som er meget skånsom for kroppen, men man skal ikke tage fejl af effekten af denne træning.

Om tirsdagen er der "indlagte" øvelser på ruten, som styrker kroppen og giver god balance – men alle kan være med.

Om torsdagen er der power walk – en tur på ca. en halv time – hvor der bliver gået i højt tempo og i meget højt tempo i intervaller, der gør at pulsen kommer op og man kan mærke at ben musklerne bliver brugt og desuden tydeligt en træning der får fat i mave og rygmuskler og alle kan være med.



Træningen er for jer der måske er skadet, og skal langsomt og skånsomt i gang, det er for jer der ikke kan eller har lyst til at løbe, men stadig gerne vil have pulsen op og mærke kroppen når I er færdige.

Det er også en god måde at starte fornuftigt inden man senere begynder på løb, at have trænet skånsomt så kroppen stille og roligt bliver trænet op.

Fri BikeShop

Vægtelvænget 1 · 5610 Assens · Tlf. 64 71 45 10 · www.fribikeshop.dk

CYKLER TIL DIG, DER VIL HAVE DEN HELT RIGTIGE CYKEL

✓ Rentefri delbetaling ✓ 14 dages tilfredshedsgaranti ✓ Fri låncykel ✓ Livstidsservice





Vintercup 2018

2. etape af Vinter Cup 2018/2019 blev arrangeret og afholdt af EIF Løb

Den 18. november 2018 afholdt EIF Løb, 2. etape af Vinter Cup 2018/2019 her i Ebberup. Vejret var perfekt løbevejr – lidt koldt men næsten vindstille.

Næsten 100 løbere deltog og løbet gik godt – næsten da, 3 løbere på 5 km fik en ekstra runde på næsten 5 km – det var ikke planen, men de tog det heldigvis pænt, og vi har lært noget til næste gang.

Der er 2 ruter, en 5 km og en 10 km rute. Begge ruter starter fra Ebberup Hallerne, går ud ad Sommersgyde, videre til Bjergetgyden hvor de 2 ruter skilles. 10 km løber ud af Bjergetgyden, videre til Bjørnemosen og videre hjem. På 5 km videre ud og ned ad Kirkebakken og hjem af Snaven.

Efter turen sørgede Bjarne i cafeteriet for lækker suppe, der fik meget ros med på vejen. Et arrangement som ikke er muligt uden de frivillige, der er med til planlægning, producere flotte skilte, opsætning af skilte på ruten, stå i kulden i et par timer og vise løberne vej, stå i vanddepot, indskrivning, tids tagging osv.

Dejligt med opbakning til alle disse opgaver, for uden denne hjælp var det ikke muligt at gennemføre et så stort arrangement.

Vintercup er for alle, og foregår 6 steder rundt i Assens Kommune. Forud for alle løbene er det muligt at tilmelde sig alle 6 løb, men det er også muligt at møde op på dagen, tilmelde sig og løbe en tur.

Der kan læses mere om disse på Vestfyns firmaidræts hjemmeside.

www.vestfynsfirmaidraet.dk



Jans El-Teknik Aps

Aut. El-installatør

Mobil 3054 6213

jan@janselteknik.dk

www.janselteknik.dk

'El med sikkerhed'



- Renovering
- Reparation
- Installation
- Industriel maskininstallation
- Landbrugsinstallation
- Husinstallation
- Hårde hvidevarer service
- Varmepumpe montage/service

Jans El-Teknik Aps

v/ Jan Ditlevsen
Gudøgyden 4
5631 Ebberup

MEMBER OF
TEKNIQ
HOLLANDSKE VERENIGING





Vi løber videre

Vi løber fast og fælles tirsdag og torsdag. Tirsdag en 5 km rute med "indlagte" øvelser undervejs, til at styrke musklerne, for at undgå skader. Og vi tager gerne en 5 km bagefter uden øvelser for dem der har lyst til lidt flere km i benene.

Torsdag en fællestur, 5 til 6 km uden øvelser, men hvor vi vender rundt og samler op så alle er med. Undervejs deler vi nogen gange holdet – så dem der gerne vil løbe 10 til 12 km tager en lidt længere rute hjem.

OG OG OG, vi vil så gerne være nogen flere – der er masser af plads, og det er hyggeligt og sjovt at løbe sammen med andre, en løbetur føles meget kortere, når der er nogen at snakke og grine med på turen. Så mød op og bliv en del af dette fællesskab, vi vil glæde os hvis der kom nogen flere.

Når Idrætsliv udkommer, har vi holdt Vinter Cup og fælles juleafslutning deltaget i lysløbet i Odense mm. Vi har haft 2 medlemmer i Athen og løbe den oprindelige Maraton rute.

Håber at se nogen flere til Løb og Power Walk når vi starter ny sæson til marts.

Men husk vi er i gang hele året, så vi mødes også i vinter-månederne og løber og power walker. Turene er uden faste trænere, da de også skal have en pause, så rute/hastighed m.m. aftales på dagen.

Der kan sagtens trænes hele året – turene og tøjet skal bare afpasses til vejret.



Gitte Christensen
EIF Løb
lob@ebberup-if.dk

Vi støtter lokalsporten

tandlægerne østergade

Østergade 34,1 | 5610 Assens | Tlf.: 6471 2466



- frihed til
bevægelse

Mengs Univers

Qigong • Klang • Massage

Klang og Meditation 1. onsdag og 3. mandag hver måned.
Kl. 18.00 - 19.00 - Pris kr. 150,-

Qigong - blid bevægelse, der styrker og vedligeholder krop og sind

- Øg dit mentale fokus
- Få en bedre nattesøvn
- Styrk din koncentration
- Bevar din smidighed i kroppen



Klang - blide toner og vibrationer, bringer ro til krop og sind

- Giver dig handlekraft
- Bringer ro til dit nervesystem
- Løser op i muskelspændinger på dybt plan



Massage - fokus på hele kroppen, giver øget frihed til bevægelse

- Forebygger smerter i kroppen
- Vedligeholder spændstigheden i dine muskler
- Giver dig en bedre kropsholdning



www.mengsunivers.dk

v/Lis Meng • Bredgade 91 • 5560 Aarup • lis@mengsunivers.dk • Tlf. 27 85 09 56



Jul i Gymnastikland

*Det sørme det er sandt december
Den dejligste måned for nisser især.....*

Gymnastik



Så er vi snart ved udgangen af 2018, foran os ligger december måned. For mange familier er kalenderen fyldt med planer om julehygge, gaveindkøb, overraskelser, godter, og lidt ekstra kalorier. Børnene ser frem til at få juleferie og venter spændt på, hvad der venter i juleferien.

I gymnastikafdelingen er halvdelen af sæsonen gået, når vi når jul. På alle hold arbejdes der med, hvad der skal vises frem til forårets opvisninger. Vi håber på og glæder os til at se en fyldt Ebberup hal til vores lokalopvisning lørdag den 23 marts kl 11.00.

Den 2. november var der Halloween SlushIce fest i Ebberup Hallerne. 152 udklædte børn besøgte den forvandlede hal 2, hvor uhyggelige og mærkelige monstre søgerede for, at der var den helt rigtige stemning af Halloween i hallen.

Tak til Halloween gruppen for at stable et så flot og gennemført arrangement på benene.



Forårsopvisning 2019



Lørdag den 23. marts

i Ebberup Hallerne - indmarch 11.00

Læs mere på opvisning.ebberup-if.dk



Gustav Christensen Automobiler

Nørre Alle 55 - 5610 Assens - Telefon 6471 1678
info@gcauto.dk - www.gcauto.dk



Suzuki forhandler ■ Mazda service ■ Brugte biler ■ Undervogns behandling ■ Erhverv



Lørdags Yoga

Få en energifyldt start på weekenden

Lørdage kl. 08.30 - 09.30

i Ebberup Hallerne, Spejlsalen

Tilmelding senest om fredagen, inden kl. 16.00
til instruktør Charlotte Foss Madsen
med SMS på **2680 1730**

30,00 kr. pr. gang

Betales kontant eller med MobilePay

Læs mere på: gymnastik.ebberup-if.dk



Assens ABC By

Mangler vi dig?
 2323 9022

Søg lokalt efter: Arrangementer - Kultur/Fritid - Foreninger
Virksomheder - Butikker - Turisme
www.assensabcby.dk





28 december er der mulighed for at få motioneret lidt af julekalorierne af kroppen. Der er familieidræt i hallen fra 10 - 12, alle er velkommen, der er garanti for smil på læben og sved på panden.

6 januar tager springholdene atter til Bernstorffsminde Efterskole, en tradition vi har haft igennem mange år. Gymnaster som instruktører nyder at prøve deres kunnen af i andre lokaliteter og det er samtidigt også muligt at prøve kræfter med andre redskaber end dem der er kendt fra hallen i Ebberup.

Afslutningsvis vil vi gerne sige Tak til Helle Augustsen for hendes arbejde i gymnastikbestyrelsen, Helle er udtrådt af bestyrelsen her i november, tak for denne gang Helle.

Glædelig december og ønsker om en glædelig jul og et godt nytår til Jer alle fra gymnastikafdelingen i Ebberup.



Birgitte Lavlund
EIF Gymnastik
gymnastik@ebberup-if.dk

Tømrer- og snedkerfirma

BENDT MADSEN

Sønderby v/Per Madsen

- Tilbygning
- Ombygning
- Reparation
- Døre
- Vinduer
- Gulve
- Glas & termoruder
- ...med mere

Mere end 100 års erfaring med det gode håndværk

Rybergsvej 40 * 5631 Ebberup * 6474 1266 * 4029 4966
www.bendtmadsen.dk

SPAR

Åbent
Mandag - Søndag
08.00 - 21.00 (Bager fra 07.00)

Se vores mange gode tilbud og Gulpris varer i ugens tilbudsavis

GUL PRIS

www.spar.dk

V/ Marlene Larsen | Ebberupvej 75 | 5631 Ebberup | Tlf. 6474 1182

Familie Idræt

Så skal der brændes noget energi af

Anden søndag i hver måneden **kl. 10.00 - 12.00** i Ebberup Hallerne

Familie Idræt er 2 timers aktiviteter for forældre, bedsteforældre og børn i alle aldre, der har lyst til at lave forskellige aktiviteter sammen og møde andre voksne og børn, uden tilrettelagt program. Man bestemmer selv hvilken aktivitet man vil lave og der er ikke noget krav om at voksne skal deltage i aktiviteterne, man kan sagtens sidde og se på, det vigtigste er fælles oplevelsen som familie.

Søndag 11/11 **Søndag 9/12** **Søndag 13/1**

Ingen tilmelding nødvendig

Badminton - Forhindringsbane - Håndbold - Leg - Soft tennis - Airtrack spring i springgrav
Spring på trampolin - Fodbold - Hulahop ringe - Stikbold - Dans - Bordtennis - Yoga - Hockey

pr. gang **50,- kr.** for hele familien

Læs mere om Familie Idræt på: gymnastik.ebberup-if.dk

Vi kører også for dig

Ebberup Vognmandsforretning

Tlf. 64 74 13 39

www.ebberupvoغنmandsforretning.dk

Borgerforeningen ^{Ebberup}

Juletræ i Ebberup

Den 30. november 2018 blev juletræet, på det grønne område ved petanque banen, tændt. Der var rigtig flot opbakning – ca. 175 store og små mødte op til arrangementet.

Sognepræst Rikke Graff læste en julehistorie for børnene. Vi gik rundt om juletræet og sang nogen af julens salmer. I år var juletræet hentet hos Henny og Kim Jessen i Ebberup, det er et rigtigt flot juletræ.



Ebberup Vognmandsforretning sørgede for fældning, afhentning og opsætning af træet.

Julemanden uddelte slik og sodavand til børnene, og bagefter gik hele forsamlingen til petanque huset, hvor der blev serveret gløgg og æbleskiver til alle.

Borgerforeningen takker alle de flinke sponsorer, der gør det muligt, at vi kan få julehygge i Ebberup. Tak til:

**Ebberup Vognmandsforretning
Spar Ebberup**

**Ebberup Hallernes Cafeteria
Henny og Kim Jessen**

Tak til petanqueafdelingen for lån af deres klubhus.

Bliv medlem af Ebberup Borgerforening

Har du lyst til at blive medlem af Ebberup Borgerforening kan du henvende dig til Svend Erik Haugaard tlf. 27 65 46 31.

Det koster kun 100 kr. pr. hoved. Borgerforeningen står for flagallé, juletræ og bakker op om skolen og hvad der ellers sker i vores lille by.



– alle har ret til en god sparekasse...

Individuel rådgivning • Nærværende og lyttende • Sund fornuft

Rise Flemløse Sparekasse | Kirkebjergvej 13 | Flemløse | 5620 Glamsbjerg | Tlf. 6472 1658 | www.sparekassen.dk



Jule aktiviteter for alle

**Fælles gratis aktiviteter i Ebberup Hallerne,
når Juleferien bliver lige lovlig lang**

Vi vil igen i år lave forskellige aktiviteter for alle unge som ældre, dette er udover hvad der ellers står i vores kalender og booking.

Vi glæder os til at se så mange som muligt, til nogle hyggelige timer.



Fredag 28. december

10.00 - 12.00

Fodbold i hal 1

Lørdag 29. december

10.00 - 12.00

Familie idræt i hal 2

Søndag 30. december

10.00 - 13.00

Fjernstyret biler i hal 1



Redeko

Din markedsføringsafdeling - når der er brug for det

Brochure | Hjemmeside | Produktblad | Visitkort | Folder | Annoncer
Nyhedsbrev | Plakat | Banner | Mail | Skilte | Logo | PC hjælp | Design

2276 3611 | info@redeko.dk www.redeko.dk



Tak for 2018

**EIF er naturligvis klar med en ny årgang i 2019,
sprængfyldt med flere nyheder og historier.**



Endnu en årgang med Idrætsliv er skrevet, og i 2018 kunne Idrætsliv fejre 40 års jubilæum, med særnummer af det første Idrætsliv. Stor tak til de mange redaktører og frivillige, der på hver deres måde er og har været med til, at bringe store som små sportsnyheder ud til Ebberup og omegn.

En stor tak til afdelingerne i EIF, der til hver udgave af Idrætsliv, skriver indlæg og bidrager med billeder og dermed er med til at gøre Idrætsliv interessant at læse.

Vores trofaste distributionsselskab, EIF Senior der sørger for at bladet kommer i postkasserne, skal også have stor tak for deres driftssikre leveringer - tag den PostNord.

Tak til Deslers Grafiske Hus for tryk og levering af Idrætsliv, og ikke mindst en kæmpe tak til alle Idrætsliv annoncører, der gør det muligt at trykke bladet.

Vi skrives ved i 2019 - med en ny årgang af Idrætsliv.



Morten Augustsen

Redaktør
redaktion@ebberup-if.dk

REGNSKAB BOGFØRING ADMINISTRATION

Til virksomheder og foreninger



Charlotte Kjaer
ADMINISTRATION REGNSKAB



Drejervænget 8 - 5610 Assens - mail@charlotte-kjaer.dk - Tlf. 6137 1849 - www.charlotte-kjaer.dk





Jule konkurrence

Vær med i konkurrencen om at vinde
årets julekurv med bl.a. mad og drikke
til en hyggelig Juleaften for 2-4 personer

Hvor mange "Rudolf" er der
i december udgaven af Idrætsliv?



Svar : _____

Navn : _____

Adresse : _____

By : _____

Telefon : _____

Klip ud og aflever denne kupon i den opsatte kasse i Spar Ebberup



Hver husstand kan deltage én gang i
konkurrencen. Konkurrencen slutter
den **21. december kl. 17.00**

Vinderen trækkes 21. december kl. 18.00
Vinderen får direkte besked og vises på
il.ebberup-if.dk samt på Facebook.

Præmien overrækkes den
22. december - hos Spar Ebberup.



VILSMARK
AUTOSERVICE

Alt indenfor service og reparation af DIN bil

Tlf.: 4024 0433
Prinsevej 1 - 5631 Ebberup

- Dækskifte
- Pladearbejde
- Fejludlæsning
- Aircon service
- Klargøring til syn
- Person- & varebiler
- Rep. af alle bilmærker
- Service indenfor garanti

DIN LOKALE UGEAVIS i Assens Kommune

FOLKEBLADET

I ASSENS KOMMUNE

Bredgade 91, 2. th. - 5560 Aarup - Tlf. 6443 1178
info@folkebladet.net - www.folkebladet.net



..med mere



1	4	7				9		6	8					
3				9	1	7		1		2	4	6		
5	9			3		2			1					
2				1				1						
		3	5								6	5		
	5			9	2			8	4	5		7		
								2	7					4
				8	6	1	4	3			1			
				2		4				6	5			



Enevoldsen
Tømrer & Snedker ApS

Alt i tømrer & snedkerarbejde
Erhverv & privat



Rybergsvej 44 - 5631 Ebberup - Tlf.: 5135 9742

Ebberup Idrætsforening



Hovedformand

Annette S Jensen

2482 8744

eif@ebberup-if.dk

Hovedkasserer

Lene Bay

2779 1683

kasse@ebberup-if.dk

Sekretær

Morten Augustsen

2425 0172

web@ebberup-if.dk

Suppleant

Uffe Pedersen

2237 9007

uffe30@live.dk

EIF Bold

Formand : Rebekka Skøtt

6022 2353

bold@ebberup-if.dk

EIF Fitness

Formand : Jacob Medici

2422 3710

fitness@ebberup-if.dk

EIF Gymnastik

Formand : Birgitte Lavlund

5095 4524

gymnastik@ebberup-if.dk

EIF Løb

Formand : Gitte Christensen

2498 1000

lob@ebberup-if.dk

EIF Petanque

Formand : Jørgen B Hansen

5155 3723

petanque@ebberup-if.dk

EIF Senior

Formand : Jytte Nielsen

2496 9511

senior@ebberup-if.dk

EIF Støtteforening

Formand : Ole Andersen

2538 7825

eif.forening@gmail.com

Idrætsliv

Redaktør : Morten Augustsen

2425 0172

redaktion@ebberup-if.dk



Flügger
Assens

Privat & Professionel



Østergade 89 - 5610 Assens | 6471 1875 | www.flugger.dk







EIF event kalender 2019



2. februar	Vinterfest	Støtte
22. februar	Generalforsamling	EIF
24. februar	Fastelavnsfest	EIF
2. - 3. marts	Ebberup Loppemarked	Bold
23. marts	Forårsopvisning	Gymnastik
1. - 3. august	Byfest	Støtte
5. - 6. oktober	Ebberup Loppemarked	Bold
16. november	Go'Nat Idræt	EIF

Der tages forbehold for ændringer i arrangementer samt datoer.
Følg med på hjemmesiden eller Facebook, og læs mere om
de enkelte arrangementer og få aktuel information.



www.ebberup-if.dk

IDRÆTSLIV

Föreningsbladet Idrætsliv, udgives 6 gange
årligt af EIF i et oplag på 700 og omdeles
i Ebberup og Sønderby, Ebberup Hallerne
samt til butikker i Ebberup og Assens.

Læs mere om Idrætsliv, se datoer for årets
udgivelser og læs de digitale udgaver på:

Deadline for indlæg til næste Idrætsliv er:

Indlæg og eventuel billeder bedes sendt til:

IDRÆTSLIV

udkommer næste gang

19. januar 2019

il.ebberup-if.dk

6. januar 2019

redaktion@ebberup-if.dk

