

## Відпочинок у Фредерісії

Нижче наведено рекомендовані заходи для українських дітей та сімей. Пропозиції безкоштовні, але більшість з них вимагає реєстрації. Реєстрацію необхідно здійснити через:

<https://feriesjov.fredericia.dk/asp/index.asp>

### Весна, веселощі й ноги

Приходьте і приєднуйтеся до нас, коли нам доведеться стрибнути на підніжку!

Ми знаходимо найсмішніші та найдивовижніші інструменти, на які вам дозволено стрибати, наприклад, великий повітряний клин, повітряна доріжка і батут.

Ми хочемо кинутись у стрибки світу, які т.е. поршні, вітряки, араби, сальто та багато іншого.

#### принести:

Пам'ятайте про пляшку з водою та одяг, в якій можна пересуватися.

<b>Весна, веселощі й ноги</b>	Тиждень 26:	Тиждень 27:	Тиждень 30:	Тиждень 31:
	6-10 років: вівторок 14-16	6-9 років: середа fra 17-18.30	6-9 років: середа 17-18.30	6-10 років: вівторок 14-16
	<b>Місцезнаходження:</b> Gymnastiksalen Skjoldborgsvej 25, 7000 Fredericia	10-16 років: середа 19-20.30	10-16 років: середа 17-18.30	<b>Місцезнаходження:</b> Kirstinebjerghallen Havepladsvej 175 7000 Fredericia
		<b>Місцезнаходження:</b> Kirstinebjerghallen Havepladsvej 175 7000 Fredericia	<b>Місцезнаходження:</b> Kirstinebjerghallen Havepladsvej 175 7000 Fredericia	



### Гонка BMX в Таулові

Початківець ви чи досвідчений не має значення. Кожен може брати участь і матиме виклик на власному рівні. У нас є як повнорозмірна траса BMX, яка створює виклик для всіх, так і нещодавно розроблений Pumptrack, який є видатним для навчання техніці пампування та стрибків. Крім того, у нас є велосипеди, які дозволяють легко качати та стрибати.

**ПРИМІТКА: ЯКЩО ВАМ ДО 13 РОКІВ, БАТЬКІ ПОВИННІ БУТИ НА БІЧНІЙ ЛІНІЇ.**

### Принесіть

Крім бажання і настрою, необхідно мати з собою однотонне взуття, довгі штани, светр з довгими рукавами і, можливо, рукавички. Також візьміть з собою пляшку води – про решту подбаємо ми.

Гонка BMX в Таулові	Тиждень 26: 5-16 років:  Середа 15-17  <b>Місце зустрічі:</b> BMX banen Tingvejen 24, Taulov 7000 Fredericia			
---------------------	---	--	--	--

### Гольф

Приходьте і навчіться грати в гольф – ви познайомитеся з грою в гольф з основними прийомами трій і патингів – ударів м'ячами на драйвінг-рейнджі та патингу. Крім того, ми гратимемо на чудових майданчиках гольф-клубу Fredericia – на нашому полі Par3 під експертним керівництвом інструктора.

### принести:

Повсякденний одяг і кросівки, в погану погоду дощовик. можливо. запакований ланч і пляшка води

Гольф	тиждень 26:	тиждень 27:	тиждень 30:	тиждень 31:
	6-16 років: п'ятниця 10-13  <b>Місце зустрічі:</b> Fredericia Golf Club Stenhøjvej 57 (mødes ved klubhuset) 7000 Fredericia	6-16 років: п'ятниця 10-13  <b>Місце зустрічі:</b> Fredericia Golf Club Stenhøjvej 57 (mødes ved klubhuset) 7000 Fredericia	6-16 років: п'ятниця 10-13  <b>Місце зустрічі:</b> Fredericia Golf Club Stenhøjvej 57 (mødes ved klubhuset) 7000 Fredericia	6-16 років: п'ятниця 10-13  <b>Місце зустрічі:</b> Fredericia Golf Club Stenhøjvej 57 (mødes ved klubhuset) 7000 Fredericia



### Стрільба з лука

Стрільба з лука для всіх хлопців і дівчат, які хочуть спробувати класний і затишний вид спорту, де потрібно як зосередитися, так і мати гарний погляд.

#### Коментарі:

Одягніть блузку з довгими рукавами і пару розумних туфель. І не соромтеся взяти з собою воду чи інший напій. Ви можете відчувати спрагу від стрільби в пінопластових тварин.

Стрільба з лука в Vøgeskov	тиждень 26:	тиждень 27:	тиждень 30:	тиждень 31:
	3 8 років: субота 10-12	3 8 років: субота 10-12	3 8 років: субота 10-12	3 8 років: субота 10-12
	<b>Місце зустрічі:</b> Vøgeskovvej 37F 7000 Fredericia	<b>Місце зустрічі:</b> Vøgeskovvej 37F 7000 Fredericia	<b>Місце зустрічі:</b> Vøgeskovvej 37F 7000 Fredericia	<b>Місце зустрічі:</b> Vøgeskovvej 37F 7000 Fredericia

### Важка атлетика

За годину святкової забави з важкої атлетики ви спробуєте свої сили в олімпійських підйомах, тягах і ударах. Акцент робиться на технічно правильному виконанні підйомів до того, як кілограми потраплять на штангу. У нас є дитячі бруски від 5 кг і диски від 0,5 кг і вище, тому ми не обтяжуємо молодь.

Важка атлетика		тиждень 27:	тиждень 30:	тиждень 31:
		3 8 років: понеділок 16-17 вівторок 16-17	3 8 років: понеділок 16-17 вівторок 16-17	3 8 років: понеділок 16-17 вівторок 16-17
		<b>Місце зустрічі:</b> Зал важкої атлетики в спортивному центрі Фредерісії Підвал, поруч з холлом 1	<b>Місце зустрічі:</b> Зал важкої атлетики в спортивному центрі Фредерісії Підвал, поруч з холлом 1	<b>Місце зустрічі:</b> Зал важкої атлетики в спортивному центрі Фредерісії Підвал, поруч з холлом 1



## FIFA

Пройдіть навчання FIFA. Дізнайтеся про особливості гри та отримайте найважливіші засоби захисту та нападу. Навчіться встановлювати справжню тактику, яка відповідає вашому стилю гри, і як робити найкращі та найпростіші трюки.

У той же час ми також навчимо вас звертати увагу на розумову частину гри.

Крім того, ви також дізнаєтеся, чому дієта та фізичні вправи є дуже важливою частиною роботи кіберспорту. Ми обійдемо цю тему з допомогою та вказівками щодо того, як залишатися фізично та психічно здоровими, водночас проводячи деякий час перед екраном.

**Принести:** запакований ланч

FIFA		тиждень 27:  3-8 років:  Понеділок п'ятниця 9-13  <b>Місце зустрічі:</b> KFUM Parken, klubhuset Randalsvej 29c		
------	--	--	--	--

## Теніс

Теніс для новачків і досвідчених. Вивчають базову техніку - а також ігри в теніс. У нас є ракетки і м'ячі. Досвідчені як новачки можуть приєднатися.

### Коментарі:

Візьміть із собою спортивний одяг та взуття, які можуть трохи забруднитися гравієм. Також візьміть пляшку води.

Теніс I Bredstrup Pjedsted		тиждень 27:  3.-8. Оцінка: середа 9.30-11 четвер 9.30-11  <b>Місце зустрічі:</b> Тенісні корти Ågade 70 Bredstrup- Pjedsted 7000 Fredericia	тиждень 30:  3.-8. Оцінка: середа 9.30-11 четвер 9.30-11  <b>Місце зустрічі:</b> Тенісні корти Ågade 70 Bredstrup- Pjedsted 7000 Fredericia	
----------------------------	--	--	--	--



### Піші прогулянки Рандсфьордом

Приєднуйтеся до нас у поході по красивому ландшафту навколо Rands Fjord.

Ми проведемо вас у 5-кілометрову подорож сільською місцевістю, де по дорозі розповімо про природу околиці.

Ви дізнаєтеся, як читати маршрут і якими знаками слідувати. Тоді ви можете сміливо брати з собою батьків наступного разу і розповідати, як орієнтуватися в поході.

**Примітки:** Запам'ятайте гарне взуття, пляшку з водою і, можливо невелика закуска. Маршрут сухий, але місцями може бути крутим, тому важливо знати, що можна пройти 5 км.

<b>Піші прогулянки Рандсфьордом</b>		<b>тиждень 27:</b>  Від 6 років: Неділя 15.30-17.30 <b>Місце зустрічі:</b> Зустрічаємось на стоянці о Nebbegårdsvej 125.	<b>тиждень 30:</b>  Від 6 років: Субота 09.30-11.30 <b>Місце зустрічі:</b> Зустрічаємось на стоянці о Nebbegårdsvej 125.	
-------------------------------------	--	---	---	--

### Розрізна майстерня

Приєднуйтеся до нас на гарний ранок, де ми разом з дітьми вирізаємо різні речі. Буде можливість нарізати масло дрібним ножом, ложкою або просто нарізати паличкою.

Тут знайдеться щось для будь-якого віку та можливість позичити ножі.

### Коментарі:

Принесіть собі їжу та напої.

(Батьки можуть приєднатися до заходу)

<b>Розрізна майстерня і Hannerup:</b>		<b>тиждень 27:</b>  Від 6 років: неділя 9.30-11.30 <b>Місце зустрічі:</b> Ми зустрічаємося в притулках у лісі Ханнеруп (біля озер)	<b>тиждень 30:</b>  Від 6 років: субота 13-15 <b>Місце зустрічі:</b> Ми зустрічаємося в притулках у лісі Ханнеруп (біля озер)	
---------------------------------------	--	---	--	--



### Весела неділя

Приходьте і спробуйте різні види діяльності, такі як цирк, перлинна магія тощо.

Зауважте, що деякі види діяльності вимагають реєстрації для Feriesjov

<p>Весела неділя в Korskærparken з цирком, перлинною магією, дзюдо та легкою атлетикою</p>		<p>тиждень 27:</p> <p>До кожного: неділя 10-15</p> <p><b>Місце зустрічі:</b> Korskærparken біля громадського центру</p>		
--	--	---	--	--

