

IDRÆT I ESPERGÆRDE

BLIV SUND OG GLAD I ET STÆRKT FÆLLESSKAB



Som medlem af en sportsklub kan du lege og træne sammen med andre i et fællesskab, der gør fritiden sjovere og kroppen sundere.



Skal være sjovt for alle

På fodboldbanerne for enden af Gymnasievej mødes piger og drenge i alle aldre for at have det sjovt med en bold. Vi har en stor stab af trænere, der står klar til at tage imod dig. Der er hold for børn helt ned til tre år, der kommer med deres forældre.

Vi har hold til unge, der vil have det sjovt med deres venner, og også for dem der vil konkurrere på højt niveau og har seniorhold for alle aldre og niveauer. Vi har et aktivt klubliv omkring vores klubhus på Gymnasievej 5 græsbaner og 1 kunstgræsbane til vintersæsonen.

Med knapt 1100 medlemmer i alle aldre er vi udnævnt til officiel DBU børneklub. Vi har vores Christian Nørgaard fodbold akademi for dem, der vil noget mere med fodbolde og arrangerer mange fælles aktiviteter som rejser mm.

Vi er medarrangør af Kronborg Cup som er det største fodboldstævne på Sjælland

Find den gratis prøvetræning, der passer til dig eller dit barn på eif-fodbold.dk eller via QR-koden her:



FODBOLD

Plads til alle



GYMNASTIK

I EIF-Gymnastik ønsker vi at udvikle socialt samvær og lægge kimen til livslang glæde, sundhed og livskvalitet ved at tilbyde både bredde- og elitegymnastik.

Der er plads til alle, der har lyst til at få rørt kroppen fra de yngste, der med en voksen i hånden møder gymnastik for første gang, til de ældre på 80+.

Fra breddegymnastik til opvisningsgymnastik,
Grand Prix gymnastik, yoga eller fitness.

Find den gratis prøvetræning, der passer
til dig eller dit barn på
eif-gymnastik.dk eller via QR-koden her:





Tennis hele året

I Espergærde Tennisklub er vi spillere i alle aldre fra fire år og op til 80+. Der er plads til dem der ønsker at motionere og spille for sjov. Samt dem der gerne vil konkurrere med andre.

Man kan både deltage i vores holdtræning eller booke baner fra gang til gang på en af vores otte udendørs grusbaner, der ligger i grønne omgivelser for enden af Gymnasievej.

Her ligger også vores hyggelige klubhus og en indendørs tennishal med to baner, så der kan spilles hele året. Hertil kommer to kunstgræsbaner ved Espergærdehallen.

Vi har en stab af dygtige trænere, der tilbyder træning til både nye og gamle medlemmer og instruktion for nye spillere.



Find den gratis prøvetræning, der passer til dig eller dit barn på eif-tennis.dk eller via QR-koden her:



Aktivt miljø



HÅNDBOLD

Espergærde Håndbold tilbyder både drenge og pigehold. Der er hold for alle børn og unge helt ned til fire år samt både dame og herrehold i seniorgruppen.

Vi har et aktivt miljø med mange sociale aktiviteter og træningsformer.

Vores dygtige trænere sørger for et godt miljø til træningen, der foregår i Espergærdehallen på tirsdage, torsdage og fredage og ofte med kampe om søndagen.

Find den gratis prøvetræning, der passer til dig eller dit barn på eif-haandbold.dk eller via QR-koden her:





For alle aldre

Badminton er et sjovt og intenst spil for folk alle aldre, der elsker at bruge kroppen. Det er både en idræt og en leg, der skaber gode fællesskaber og venskaber.

Espergærde Badminton har bl.a. en større ungdomsafdeling med spillere mellem 11 og 17 år, der trænes i hold inddelt efter alder. Alle ungdomshold har dedikerede trænere.

Derudover har klubben et seniorhold for vores bedste spillere, som deltager i turneringer.

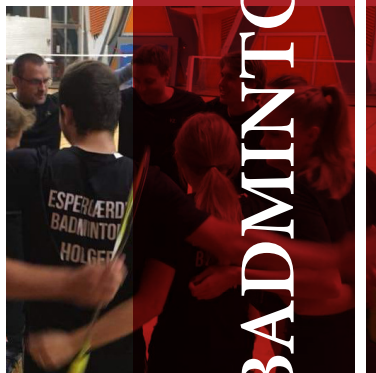
For motionister tilbydes hele tre hold, alt efter om man er begynder, øvet eller meget øvet. Træningen for motionister organiseres af en holdleder for hvert hold. Her vil man ofte i løbet af hver træningssession komme til at spille med og mod forskellige spillere på holdet. Hvis holdtræning ikke passer til dig, udlejer klubben baner på sæsonbasis i Espergærdehallen om onsdagen og i Grydemosehallen om tirsdagen.

Hvert år afholdes Espergærdemesterskaberne over en weekend i april som en stor og hyggelig badmintonfest i Espergærdehallen.

Find den gratis prøvetræning, der passer til dig eller dit barn på eif-badminton.dk eller via QR-koden her:



BADMINTON



Fællesskab



VOLLEYBALL

Er du klar til at smashe dig ind i et fællesskab, hvor bolden er rund, og smilene er brede?

Oplev glæden ved volleyball i Espergærde Volley – et sted hvor spil, sjov og fællesskab går hånd i hånd! Vi står klar til at tage mod både børn og voksne, og vi arbejder målrettet på at tilbyde træning og kampe, der passer til enhver.

Vi har en vision om at udvikle hold for alle aldersgrupper helt fra børnehaven til seniorboligen.

Bliv en del af Espergærde Volley og oplev den unikke kombination af sportslig udfordring og socialt samvær.

Find den gratis prøvetræning, der passer til dig eller dit barn på espergaerdevolley.dk eller via QR-koden her:





Alle er velkomne

Petanque startede i 1989 som en selvstændig afdeling i Espergærde Idrætsforening. Klubben har i dag omkring 50 medlemmer og har 12 grusbaner i de internationale mål 4x15 meter, samt klubhus midt på Idrætsvej i Espergærde.

Alle er velkomne til at prøve at spille, når der er træning. Vi udlåner gerne kugler og har instruktører klar. Der trænes hele året på tirsdage, torsdage og søndage fra kl 10-12.

I løbet af året spiller vi om klubmesterskaberne i single, double og triple. Vinderen får pokal, vinpræmier og chokolade. Desuden har vi et dame-herremesterskab.

Over seks søndage spilles der om det samlede klubmesterskab. De point, man opnår i hver runde, tælles sammen, og der er en større præmie til vinderen.

ESPERGÆRDE OPEN

Sidst på sommeren indbyder vi andre klubber i Danmark og Sverige til at kæmpe om gode præmier

Alle er velkomne til at møde op og prøve at træne med, når der er træning.
Se mere her eifpetanque.com eller via QR-koden her:



PETANQUE

På tværs af tempo



PULS 3060

Puls 3060 er med 340 medlemmer en af landets store løbeklubber, og vi er for alle, der gerne vil løbe sammen med andre, og for alle, der gerne vil udvikle deres løb.

Hvis det er længe siden, du har løbet, eller aldrig er kommet i gang, kan du deltage i vores løbeskole, der tilbyder 12 ugers træning med løb tre gange om ugen, så du uden at mærke det kommer op på at kunne løbe 30 minutter og dermed kan overgå til et af vores regulære hold.

Vi har hold på forskellige løbehastighedsniveauer, fra rent motionsløb til hold, hvor der også er sportslige ambitioner. Vi løber 4 gange om ugen – yderligere har vi core/yoga-træning. For os er det sociale fællesskab meget vigtigt, og det styrker vi bl.a. med en række sociale aktiviteter i løbet af året.

Find den gratis prøvetræning, der passer til dig på puls3060.dk eller via QR-koden her:



EIFs Venner

Meld dig ind i: Espergærde Idrætsforenings Venner og støt idrætten i Espergærde



Espergærde Idrætsforenings Venner blev stiftet i 1963, og har siden haft som formål at fremme idræts- og kulturlivet i Espergærde og omegn. I 60 år har Vennerne uddelt legater for over en million kr. til foreninger og klubber under EIF. Vennerne har derfor gennem årene hjulpet mange tusinde unge mennesker, med økonomisk støtte til f.eks. nye klubtrøjer, træningsture til udlandet, gymnastikdragter, fodboldlejr og meget meget andet.

Pengene kommer fra de næsten 200 medlemmers kontingent, men også fra en række større og mindre begivenheder såsom Sommerture, Koncerter, og andre kulturoplevelser.

Som medlem af Vennerne får du selvfølgelig mulighed for at komme forrest i køen når billetterne til de populære arrangementer frigives.

Vennernes absolut største event er ESPERGÆRDE REVYEN, som hvert år i uge 42 spiller for fulde huse på Espergærde Gymnasium. Revyen der fylder 47 år i år, har gennem tiden været et samlingspunkt for borgere i Espergærde, men den har også trukket gæster fra resten af kommunen.

Espergærde Revyen gør, at Vennerne hvert år kan uddele legater til klubberne, for over 40.000 kr. og selv om vi kun er en amatør revy, så tør vi godt sige, at vi er en af de absolut bedste i den kategori.

Vi håber, at medlemmer af klubberne under EIF vil støtte revyen, ved at købe billetter, og dermed støtte det gode formål.

Vi har mulighed for at give en god grupperabat, hvis EIF's klubber/bestyrer køber over 20 billetter.

Du kan blive medlem af EIF's Venner ved at overføre **100 kroner** til vores konto på **Reg. nr. 2255 - Konto: 0313105067** (Husk NAVN og EMAIL). Vi ses derude og husk nu på at: **Rigtige Venner, melder sig ind.**



Med glad sportshilsen Vennerne





RICO MENSWEAR OG TRYKKERILØFTET
PRÆSENTERER

Espergærde Revy 24

PÅ ESPERGÆRDE GYMNASIUM

FREDAG D. 18/10 · PREMIERE KL. 20.00
EFTERFEST MED DJ GLADYS
DØRENE ÅBNES KL. 17.30

LØRDAG D. 19/10 · REVY KL. 20.00
EFTERFEST MED JAN O BAND
DØRENE ÅBNES KL. 17.30

SØNDAG D. 20/10 · GRATIS SILDEBORD KL. 11.30
ESPERGÆRDES PRIS KL. 12.30 · REVY KL. 13.00
DØRENE ÅBNES KL. 11.00

SØNDAG D. 20/10 · REVY KL. 16.00
DØRENE ÅBNES KL. 15.00

NYD DIN MEDBRAGTE MAD FØR REVYEN FREDAG OG LØRDAG · DRIKKEVARER SKAL KØBES I REVYBAREN
BORDBESTILLING TIL EIF.VENNERNE@GMAIL.COM · SKRIV DIT NAVN · ANTAL PLADSER · DATO

BILLETSALG FRA 12. AUGUST
BILLETEN.DK / ESPERGÆRDE VINHANDEL / MR. AUGUST

BILLETPRIS 200,-