

Vinter aktiviteter

2020/2021

i



Simmersted og omegns Idrætsforening

Info vedr. coronavirus og vinteraktiviteterne i SIF

- Alle skal føle sig trygge ved at deltage i aktiviteterne i Simmersted Idrætsforening, både de udøvende og instruktørerne.
- Vi har alle et ansvar, hvor vi skal begrænse risikoen for smittespredning af coronavirus mest muligt.

Derfor:

- Hvis du har symptomer på sygdom, skal du blive hjemme
- Hold god håndhygiejne og host/nys i ærmet
- Hold afstand til andre (1 til 2 meter)

Der vil i hallen være sprit til afspritning af hænder og sprit/ rengøringsmidler til alle de rekvisitter der anvendes.

Vi anbefaler at du møder omklædt, når dette er en mulighed.

Alle vore instruktører er informeret om de forholdsregler, som skal tages.

Det gælder om at bruge den sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. corona.

For en god ordens skyld gør vi også opmærksom på, at retningslinjerne ovenfor ikke tilsidesætter myndighedernes anvisninger.

Forventningsafstemning!

Forventninger til deltagere i idrætsaktiviteter.

1. Bliv hjemme hvis du har symptomer på corona.
2. Mød omklædt og præcis til træningen
3. Forældre opfordres til at aflevere og afhente deres børn udenfor.
4. Hav en fyldt drikkedunk med til idrætsaktiviteten.
5. vask hænder, inden aktiviteten starter.

Til gengæld kan du forvente at Idrætsforeningen/instruktørerne:

1. sørger for håndvask og afspritning før aktiviteten
2. sørger for at aktiviteterne er tilrettelagt så DGI's retningslinjer overholdes.
3. har styr på deltagere fra gang til gang, så evt. smitteveje kan spores
4. sørger for at aftørre kontaktflader efter endt træning
5. sørger for at redskaber/rekvisitter er rengjorte, inden næste hold starter.
6. sørger for at ingen udøvere efterlades uafhentet.

Oversigt

vintersæsonen 2020/21

Opstart uge 38 i Multihuset

Hvis du har spørgsmål, kan du rette henvendelse til instruktørerne eller gymnastikafdelingen v. Berith Hannesbo mobilnr. 40136816

Hold	Ugedag	Instruktører
Tumlingerne 3 år – skolestart	Onsdag kl. 15.45-16.45	Mette Buchholt 29263325 Mette Patzer 29298902 Mathias, Simon og Katinka
Springmix 0. kl . – og opefter "Bemærk ny sammensætning"	Tirsdag kl. 16-17/17.30 (3. Kl og opefter vil evt træne til 17.30)	Marianne S. Hansen 50990002 Mette J. Ramsgaard 51311151 Rikke Johanning 30516837 Mia Hoffmann Jørgensen
Jumping fitness 13 år og opefter	Onsdag kl. 19-20	Dorthe Skjærris 29439796 Randi H. Magnussen 30342431 Laura Clausen 21868825
"Push", styrketræning for +15 M/K'ere	Mandag kl. 19.30-20.30 *Tilmelding	Dorthe Skjærris 29439796
Yoga +16 M/K	Tirsdag kl. 17.45-19	Mette Patzer 29298902
Senioryoga +65	Torsdag kl. 16.15-16.45	Randi M. Thulstrup 22788298
Badminton Voksne (16+)	Efter aftale	Kristian Hjort mobilnr: 23353010



Gymnastik

Præsentation af SIF's

gymnastikhold 2019/20

Starter i uge 38 – d. 14. september.

Så står en ny og spændende gymnastiksæson for døren, og SIF er klar med et hold instruktører, der er total friske og sprængfyldt med god energi og sjove aktiviteter til **DIG**.



1. Tumlingerne

Ca. 3 år til skolestart. Onsdage kl. 15.45-16.45.

Kan du lide at hoppe, løbe, springe, rulle, mv. og have det rigtig sjovt? Så er vi holdet hvor det sker.

Ud over at lege forskellige lege, hoppe, rulle, løbe, mv., skal vi også se hvad der gemmer sig i redskabsrummet og prøve forskellige redskaber.

Men vi skal også slappe af med pensel-massage, male, mv., så vi får pulsen ned igen.

Alt sammen mens vi har det sjovt, udfordrer os og måske overskrider en grænse eller to.

Alle indenfor aldersgruppen kan være med, men det forventes at børnene kan undvære forældrene i den tid, vi har fornøjelsen af dem. (Pga.

Corona, er det i år ikke muligt for forældre at kigge på fra vinduet på 1. sal).

Vi kan igen tilbyde at hente børn i Fribørnehaven og klæde om med dem i multihuset inden gymnastik. (Ønsker I jeres barn afhentet i børnehaven SKAL det hver onsdag skrives på børnehavens afkrydsningsseddel).

Første gang barnet deltager, skal det medbringe en seddel med fulde navn og telefonnummer på forælder/forældre.

Vi glæder os til at se dig.

Hilsen Katinka, Simon, Mathias, Mette og Mette

2. Springmix.

Tirsdag kl. 16-17/17.30.

(3. klasse og opefter vil evt. træne til 17.30)

Fra 0.klasse og opefter. Kom til sjov, spring, leg og meget mere. Vi glæder os til at se dig, lige meget om du er nybegynder, øvet eller slet ikke har hørt om gymnastik før. Vi vil tilpasse træningen lige til dit niveau.

De første tre træninger må man bare komme og prøve det af.

Vi henter gerne i SFO'en inden træning.

Vi ses – Marianne, Mia, Rikke og Mette

3. "PUSH" Mandag 19.30 til 20.30.

Holdet hvor hele kroppen bliver trænet på 1 time. Der er lagt vægt på både styrke- og konditionstræning.

Alle kan deltage uanset grundform. Der er garanteret sved på panden og ømme muskler.

Tilmelding nødvendig til Dorthe på 29439796 (Der er 24 pladser og det er efter først til mølle princip).

Medbring egen YOGA måtte.

Hilsen Dorthe

4. Yoga. Tirsdag kl. 17.45-19.00.

Dette yogahold henvender sig til dig, der ønsker mere overskud i hverdagen, en stærk og smidig krop, og et mere afbalanceret sind.

Alle kan være med – både nybegynder og let øvede. Det kræver ingen særlige forudsætninger, og der tages hensyn til eventuelle fysiske begrænsninger.

Yogatimen vil bestå af rolige Hatha yogaøvelser , mindfull yoga, samt afspændingsteknikker, og du vil hurtigt mærke den gavnlige virkning yoga har på både krop og sind.

Så kom og forkæl dig selv..... kom og træk vejret og stræk kroppen. Medbring egen YOGA måtte.

Hilsen Mette

5. Jumping fitness. Onsdag 19-20.

Den nye dille er nået til Simmersted. 1 time på en lille trampolin, kombineret med styrkeøvelser. Vi træner god teknik, så det kan ikke sammenlignes med at være i børnenes havetrampolin.

Sæson frem til jul. Ny holdopstart fra januar.

Tilmelding nødvendig til Dorthe 29439796 (der er 15 trampoliner)

Hilsen Dorthe, Randi og Laura.

6. Senior Yoga. Torsdag 16.15-16.45.

Senior Yoga er for alle seniorer fra ca. 65 år og op og tager udgangspunkt i stolen som hjælpemiddel.

Det er bløde enkle øvelser, hvor alle uanset kropslige udfordringer kan være med. Der vil blive taget hensyn til hver enkelt og øvelserne tilpasses.

Senior Yoga er godt for det generelle velbefindende og kan være med til at lindre aldersrelaterede gener som forhøjet blodtryk, gigt, balanceproblemer, åndedrætsbesvær, rygproblemer samt angst og uro. Medbring et håndklæde til stolesædet.

Vi ses til Senior Yoga!

Hilsen Randi Morthorst Thulstrup

"Hvis du kan trække vejret, kan du dyrke yoga" citat : Sri Krishnamacharya

STREETHÅNDBOLD I SIMMERSTED

Som et nyt tiltag i Simmersted Idrætsforening, prøver vi i år at opstarte et streethåndboldhold. Dette blev i første omgang udsat pga. corona-krisen, så nu prøver vi lykken igen 😊

Streethåndbold kan spilles af alle uanset alder, køn og niveau. Der spilles med fairplayregler, uden fysisk kontakt og med en blød bold, som gør det lettere at kaste/gribe og som ikke gør ondt at blive ramt af i målet. Vi skal have sved på panden, øve fede tricks med bolden, og mest af alt have det sjovt sammen.

Går dit barn i 1. – 6. klasse, og lyder dette som noget for ham/hende? Så starter vi op mandag d.24. august fra klokken 14:45 til 15:45.

Børnene vil naturligvis blive opdelt i nogle grupper, så de aldersmæssigt matcher hinanden bedst muligt – Og er sammen med deres klassekammerater.

Ønsker dit barn at deltage, så send mig en besked på enten mail, SMS eller besked via skoleintra. Kontingentet vil være 150,-, og det er selvfølgelig muligt at komme 1-2 gange, for at teste om det er noget der har interesse.

Mange håndboldhilsner fra
Lone Tarp Mamsen
Tlf. 28 97 30 21
Mail: lonetarpmamsen@gmail.com
(Mor til Malthe 5. klasse og Liam 2. klasse)



Vi træner til og med mandag d.05. oktober, hvorefter der efter efterårsferien vil være mulighed for at gå til indendørs håndbold i Sommersted (Vi arbejder på en løsning, så der kan tages en bus direkte fra Simmersted Friskole til Sommersted hallen).





Badminton

2020/21

Badminton for voksne **mandag 17.30 til 18.30 og tirsdag 19.15 til 21.30.**

Sæsonen starter i uge 38

Pris for sæsonen 400 kr. pr. deltager.

Der er 2 baner i hallen..

Tilmelding til Kristian Hjort, .tlf. 23353010 eller kristianhjort@hotmail.com

Praktiske oplysninger

Kontingenterpriser:

Gymnastik:

Børnehold: 350,- kr.
(pr. sæson inkl. T-shirt til opvisende hold.)

Voksen gymnastik: 500,- kr.
PUSH 500,- kr.
Senior Yoga 250,- kr.
Jumping Fitness (pr. sæson) 350,- kr

Badminton:

Voksen: 400,- kr.

Streethåndbold:

Barn: 150,- kr.

**Alle kontingenter skal være betalt
senest d. 18. oktober 2020.**

Rabatordning

Det er muligt at få rabat, hvis man går på flere gymnastikhold eller til håndbold og gymnastik. Du kan derfor **ikke** få rabat, hvis du f.eks. spiller badminton eller er medlem i SimFit 24-syv....!

Hvis du går både til gymnastik og håndbold, betaler du fuld pris for gymnastikken og **halv pris** for håndbold. Og går du på 2 gymnastikhold, får du det ene til halv pris. Det er altså ikke en søskenderabat, men en mulighed for, f.eks. at gå på 2 hold, uden at skulle betale fuldt kontingent. Vi håber, at det vil trække flere til, så vi kan få godt gang i aktiviteterne i Multihuset.

Vi vil gerne have, at alle der har lyst, skal have mulighed for at gå til gymnastik/idræt i fritiden, så derfor kan man kontakte en fra SIF's bestyrelse, omkring nedsættelse af kontingent, hvis man, f.eks. af økonomiske årsager, ikke har mulighed for at sende sit barn til en af fritidsaktiviteterne i SIF.

Book hallen i Multihuset helt gratis i en time!

Hvis du hører til de der deltager som aktiv i en af vores vinteraktiviteter, har du mulighed for at booke dig ind i Multihusets hal og her lave en eller anden form for idræt i én time.

Du skal selv gøre 2 ting:

- 1: Aftal booking og nøgleudlevering med Solveig Kappel på telefon 74506417 eller solveig@is-skovgaard.dk.
- 2: Når du er færdig med at bruge hallen, skal du rydde op efter dig og køre gulvet over med "tørmoppen" og rengøre de redskaber/rekvisitter du har brugt.

Husk at *DÅSEBANDEN* stadig, samler dåser ind til Multihuset, den *første torsdag* i hver måned....! Alle dåser tæller, så vær' med til at holde vores MULTIHUS og dermed hele vores foreningsliv i gang.... 😊 😊 😊

Venlige hilsner

og ønsket om en god sæson

