

Venlige hilsner

og ønsket om en god sæson



Vinter aktiviteter

2014/2015

i



Simmersted og omegns
Idrætsforening

Familiesvømning



1. gang 4. september 2014
kl. 18.00 – kl. 20.00

Pris for familiesvømning:

Børn kr. 250,00
Voksne kr. 300,00

Familiesvømningen starter igen torsdag, den 4. september 2014 i Vojens Svømmehal
Vi svømmer i tidsrummet 18.00-20.-00 hver torsdag til og med uge 50, dog med ferielukning i uge 42. Vi starter i uge 2 i det nye år og svømmer til og med uge 13, dog med ferielukning i uge 7.
Tilmelding til Ruth Silberbauer, gerne pr. mail: ruersilberbauer@bbsyd.dk eller sms: 40729705.
Du kan også bruge talonen herunder. Afleveres i postkassen på Simmersted Byvej 1.

Tilmelding til familiesvømning i 2014 / 2015

Antal børn _____ Antal voksne _____

Navn _____



Et festligt danseindslag, var med til at gøre gymnastikopvisningen 2014 til en særlig en af slagsen.



Mette og Caroline med fanerne

Praktiske oplysninger

Kontingenterpriser:

Gymnastik:

Børnehold: 275,- kr.
(pr. sæson inkl. T-shirt til opvisende hold.)

Forældre/barn : 350,- kr.
(ekstra barn tillæg på kr. 125,- kr.)

Voksen gymnastik: 350,- kr.

Der kan forventes en ekstraudgift til dragtleje/indkøb.
(Opvisningshold)

Badminton:

Voksen: 300,- kr.
Barn : 200,- kr.

Volleyball: 200,- kr.

Svømning:

Barn: 250,- kr.
Voksen: 300,- kr.

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.... 😊😊😊

▲ Badminton



2014/15

Badminton for børn 7 til 11 år : onsdag kl. 17.00 til kl. 18.00.
Badminton for børn 12 til 15 år : onsdag kl. 18.00 til kl. 19.00.

Badminton for voksne onsdag kl. 19.00 til 20.00
20.00 til 21.00
21.00 til 22.00

Der er 2 baner i hallen.

Pris for sæsonen: Voksne 300 kr. pr. deltager.
Børn 200 kr. pr. deltager.

Træningen starter i uge 40, onsdag d. 1. oktober

Trænere for børn er: Magnus og Jørgen Grau og Karsten Lemming

Tilmelding til Karsten Lemming.

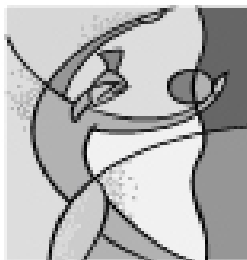
Tlf. 40221551 eller 7450 6033

Mail: karstenlemming@bbsyd.dk.

Oversigt

vintersæsonen 2014/15

Hold	Ugedag	Instruktører
Forældre/barn 1-3 år	Vi henviser til Jegerup	
Tumlingerne 3 år - skolestart	Onsdag kl. 15.45- 16.45	Mette Buckholt, mobilnr 29263325 Emil
Turbospringmix 0. kl. -8. kl.	Tirsdag kl. 16.30- 18.00	Marianne Schmidt, mobilnr 50990002 Eske Møller Mathilde Jensen Aksel Tobias
"Push", styrketræning for voksne M/K'ere	Mandag kl. 19.30- 20.30	Dorthe Rasmussen, mobilnr 29439796
Badminton 2. kl. - 4. kl. 5. kl. - 7. kl.	Onsdag kl. 17.00- 18.00 Onsdag kl. 18.00- 19.00	Jørgen Grau, mobilnr 30745395 Karsten Lemming, mobilnr 40221551 Magnus Grau
Badminton Voksne (16+)	Onsdag kl. 19.00- 22.00	Tilmelding til Karsten Lemming
Volleyball for voksne (16+)	Tirsdag kl. 19.30	Tilmelding til Bent Juhler på 40740715 eller juhlermaugstrup@mail.tele.dk
Familiesvømning	Torsdag kl. 18.00- 20.00	Vojens Svømmehal Kontakt Ruth Silberbauer



Book hallen i Multihuset helt gratis i en time!

Et tilbud til alle, som har købt et støttemedlemskab i Idrætsforeningen.

Hvis du hører til de der har valgt at tegne et støttemedlemskab i Idrætsforeningen, 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 solveigkappel@bbsyd.dk.
- 2: Når du er færdig med at bruge hallen, skal du rydde op efter dig og køre gulvet over med "tørmoppen"



I 2014 havde vi 3 faner til gymnastikopvisningen.

2. Turbospringmix

0. kl. - 8. kl. Tirsdag kl. 16.30-18.00

Er du en dreng eller en pige, og kan lide at dyrke gymnastik? Så byder vi på en masse udfordringer både inden for spring for de små klassetrin og for de store klassetrin. Vi byder på rytme for de små klassetrin og rytme til de større klassetrin. Der er udfordringer til alle, lige meget om du er øvet eller nybegynder. Der vil være fart over feltet - hver gang! Vi kan helt sikkert lære dig noget nyt og give dig en masse spændende og sjove timer sammen med dine venner. Lyder det som noget for dig, så tag din ven i hånden og kom og være med.

Håber vi ses

Hilsen Eske, Mathilde, Marianne, Tobias og Axel.

3. "PUSH"

Push/konditionstræning

På Push holdet vil vi lave styrketræning kombineret med konditionstræning. Alle kan være med. Der vil være alternativer til hop og løb. Ingen svære koreografier. Bliv glad i låget og sved med din nabo eller din ven. Begrænset pladser (19 stk) så tilmelding er nødvendig før start til Dorthe på 29439796 (først til mølle.....)

Hilsen Dorthe

HUSK SIF's forårsopvisning:

***Fredag d. 13. marts 2015 kl. 18.30
i Multihuset***

Volleyball for voksne!

Efter en lidt sløj første sæson, forsøger vi igen at få etableret et volleyballhold for voksne.

Vi skal lære grundprincipperne i selve spillet, reglerne ☺ og så nogle elementære slag.

Det vigtigste er at vi spiller lidt volleyball, får sved på panden og ikke mindst at vi får rørt lattermusklerne mest muligt.

Man behøver absolut ingen forudsætninger at have for at være med. ALLE kan deltage.

Kom og vær med, alle tirsdage fra 19.30 til 21.00.

Start d. 1. oktober.

Tilmelding til Bent Juhler på 40740715 eller på juhlernaugstrup@mail.tele.dk



Det var en rigtig god sommer i 2014



Så er vi klar til at synge nationalsangen

Rabatordning

Det er muligt at få rabat, hvis man går på flere hold, indenfor gymnastikafdelingen.....! Det betyder, at man betaler fuld pris for det første hold, - dernæst betaler man **halv pris** for de øvrige hold, som man, *som person*, går på. 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.



Gymnastik

Velkommen til gymnastik i SIF.

Præsentation af SIF's
gymnastikhold 2014/15

Starter i uge 39 – d. 22. september.

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



1. Tumlingerne

3 år - skolestart. Onsdag kl. 15.45 – 16.45

Tumlingerne er holdet for aldersgruppen 3 år til skolestart. Vi skal først og fremmest have det sjovt og være rigtig aktive, hvor vi bruger hele vores krop. Vi skal lege, løbe, hoppe, slå kolbøtter, gå balance, springe lidt og lære en masse spændende redskaber at kende.

Målet er at børnene bliver udfordret og udvikler sig i gymnastiske færdigheder samt får styrket deres grovmotorik, mens de har det sjovt.

Alle indenfor aldersgruppen kan være med, dog forventer vi at børnene kan undvære mor og far i den time, vi har fornøjelsen af dem.

Der er fælles afhentning i Fribørnehaven igen - aftal med personalet der, hvis det ønskes benyttet.

Hilsen Mette, Cecilie og Lasse