

# Vinter aktiviteter

2021/2022

i



## Simmersted og omegns Idrætsforening

**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**.**



# Oversigt

## vintersæsonen 2021/22

### Opstart uge 38 i Multihuset

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



# Gymnastik

## Præsentation af SIF's gymnastikhold 2020/21

Hold	Ugedag	Instruktører
Tumlingerne. 3 år - skolestart	Onsdag kl. 15.45- 16.45	<b>Mette Buchholt:</b> 29263325 <b>Mette J. Ramsgaard:</b> 51311151 Amalie, Britt, Katinka og Marie
Springmix 0. kl. - 3. kl	Tirsdag kl. 16.30- 17.30	<b>Marianne Schmidt Hansen:</b> 50990002 <b>Rikke Johanning:</b> 30516837 <b>Mia Hoffmann Jørgensen</b>
Jumping fitness 13 år og opefter	Torsdag kl. 19-20 *Tilmelding kræves.	<b>Dorthe Skjærris:</b> 29439796 <b>Randi H. Magnussen:</b> 30342431 <b>Laura Clausen:</b> 21868825
"Push", styrketræning 15 år og opefter M/K	Mandag kl. 19.30- 20.30 *Tilmelding kræves.	<b>Dorthe Skjærris mobilnr:</b> 29439796
Yoga +16 år, M/K	Tirsdag kl. 17.45-19 *Tilmelding kræves.	<b>Mette Patzer mobilnr:</b> 29298902
Senioryoga +65	Torsdag kl. 15.00- 15.45	<b>Randi M. Thulstrup mobilnr:</b> 22788298
Badminton (16+)	Efter aftale	Tilmelding til <b>Kristian Hjort mobilnr:</b> 23353010

**Starter i uge 38 – d. 20. september.**

## 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. Vi skal også slappe af, 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. 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). Vi glæder os til at se dig. 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 Amalie, Britt, Katinka, Marie, Mette og Mette*

## 2. Springmix.

### Tirsdag kl. 16.30-17.30.

0.kl - 3.kl. Kom til sjov gymnastik, 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.

*Hilsen Marianne, Rikke og Mia.*

## 3. "PUSH" Mandag 19.30 til 20.30.

Er du også blevet lidt Corona rund? Så er dette holdet hvor alle kan deltage uanset grundform. Der er lagt vægt på både konditions- og styrketræning og 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.

Jumping er det nye tiltag i foreningen. Vi fik en amputeret sæson sidste år grundet corona – men vi er klar igen. Vi kommer til at gennemgå grundtrin grundigt – så alle kan være med. Det er en ny og sjov måde at få pulsen op. Vi træner en smule styrke på trampolinen også. Fokus er dog helt klart på at hoppe. Der er begrænsede pladser. Vi har 15 trampoliner.

Tilmelding nødvendig til Dorthe 29439796

*Hilsen Dorthe, Randi og Laura.*

## **6. Senior Yoga. Torsdag 15.00-15.45.**

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.

Vel mødt til Senior Yoga!

*Hilsen Randi Morthorst Thulstrup*

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

---



**Gymnastikopvisningen finder sted:**

***Fredag d. 11. marts 2022 kl. 18.30  
i Multihuset***

---



## ***Badminton*** **2021/22**

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](mailto:kristianhjort@hotmail.com)

---

# Forventningsafstemning!

## Forventninger til deltagere i idrætsaktiviteter.

1. Det skal være barnets eget ønske, at gå til idræt
2. Mød omklædt til tiden, og børn skal afhentes til tiden.
3. Når barnet møder til idræt, forventer vi at det er i stand til at deltage aktivt.
4. Hav en fyldt drikkedunk med til idrætsaktiviteten.
5. Er der problemer med barnet, kan I som forældre forvente at få besked af instruktøren.

## Til gengæld kan du forvente at Idrætsforeningen/instruktørerne:

1. Instruktøren er forberedt og omklædt til timen, og kommer senest 5 min. før.
2. Instruktøren kommer hver gang, men er denne forhindret vil der findes en afløser, eller meldes afbud på SMS.
3. Instruktøren ajourfører sig med relevante DGI-kurser
4. Instruktøren vil give besked hvis et barn vil få mere ud af at gå på et andet hold.
5. sørger for at ingen udøvere efterlades uafhøntet.
6. Vi holder skarpt øje med udviklingen af corona, og følger de anbefalinger der måtte komme. Pt. er der ingen restriktioner.

## Praktiske oplysninger

### Kontingenterpriser:

#### Gymnastik:

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

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

#### Badminton:

Voksen: 400,- kr.

#### Sreethåndbold:

Barn: 150,- kr.

**Alle deltagere modtager kontingentopkrævning som kan betales via mobilepay / bankoverførsel. Husk navn og hold på deltager.....**

**Alle kontingenter skal være betalt  
senest d. 18. oktober 2021.**

## 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](mailto: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

