

# Vinter aktiviteter

2022/2023

i

## Simmersted og omegns Idrætsforening



En ny og spændende sæson står for døren  
med sjove aktiviteter til **DIG.**

# Oversigt

## Vintersæson 2022/23

Hold	Ugedag	Instruktører
Forældre el. bedsteforældre/barn (0-2år)	Tirsdag kl. 16.45-17.30	<b>Mette J. Ramsgaard</b> mobilnr: 51311151 Kirsten Johanning
Tumlingerne Børnehavealder	Onsdag kl. 15.30-16.30	<b>Rikke Toft</b> mobilnr: 27641387 <b>Mette Gregersen</b> mobilnr: 51783332 Katinka, Britt, Liv, Milena
Børne-yoga Børnehavealder	Mandag kl. 15.30-16.00 Max 10 børn	<b>Mette Buchholt</b> mobilnr: 29263325
Børne-yoga 0. - 2. klasse	Mandag kl. 16.15-16.45 Max 10 børn	<b>Mette Buchholt</b> mobilnr: 29263325
Springmix 0. - 2. klasse	Tirsdag kl. 15.30-16.30	<b>Mette J. Ramsgaard</b> mobilnr: 51311151 Christina Schmidt Marie, Amalie
Jumping fitness 13 år +	Torsdag kl. 19.00-20.00 *Tilmelding kræves da der er begrænsede pladser	<b>Randi H. Magnussen</b> mobilnr: 30342431 Laura Clausen
Yoga M/K 16 år +	Tirsdag kl. 17.45-19.00	<b>Mette Patzer</b> mobilnr: 29298902
Senioryoga 65 år +	Torsdag kl. 15.00-15.45	<b>Randi M. Thulstrup</b> mobilnr: 22788298
Badminton 16 år +	Efter aftale	Tilmelding til <b>Kristian Hjort</b> mobilnr: 23353010
Taekwondo	Torsdag 15.45-17.15 Søndag 10.00-12.00	<b>Thomas Berndt</b> mobilnr: 30694339

# Gymnastik - præsentation af hold

## Opstart uge 38 i Multihuset

Man er velkommen til at prøve holdene de første tre gange.

Hvis du har spørgsmål, kan du rette henvendelse til instruktørerne eller gymnastikafdelingen v. Mette J. Ramsgaard, mobilnr. 51311151



### Forældre el. bedsteforældre/barn (0-2år)

#### Tirsdag kl. 16.45-17.30

Kvalitetstid og aktivitet sammen med dit barn gennem sanglege og sjov med redskaber. Vi vil træne motoriske færdigheder, stimulere de forskellige sanser og gå på opdagelse med hele kroppen. Er du mor, far, bedstefar, moster eller noget helt andet så tag dit barn med til gymnastik.

Vi ses - Mette (51311151) og Kirsten

### Tumlingerne

#### Onsdag kl. 15.30-16.30 → Børnehavealder

Vi skal lege, hoppe, rulle, løbe, mv., og vi skal se hvad der gemmer sig af spændende ting i redskabsrummet.

Vi skal også slappe af, så vi får pulsen ned igen.

Vi skal have det sjovt. Vi skal udfordre os og måske overskride 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 tilbyde at hente børn i SimFri børnehave og klæde om med dem i multihuset inden gymnastik (gerne t-shirts og shorts/leggings). (Ønsker I jeres barn afhentet i børnehaven SKAL det hver onsdag skrives på børnehavens afkrydsningsedel).

Vi glæder os til at se dig

Hilsen Rikke, Mette, Katinka, Britt, Liv, Milena

### Børne-yoga

#### Mandag kl. 15.30-16.00 → Børnehavealder

#### Mandag kl. 16.15-16.45 → 0.-2. klasse

Vi skal lave sjove og udfordrende yogastillinger gennem små historier og lege.

Vi skal lave både strækøvelser og dynamiske øvelser, øve balance, mv..

Vi skal øve os i at lytte til vores krop og sind.

Vi skal slappe af til drømmerejser, små historier og åndedrætsøvelser.

Vi skal give afspænding til krop og sind.

Jeg kan hente i SimFri børnehave/SFO, såfremt I har aftalt det med børnehaven/SFOen

10 pladser efter først til mølle

Tilmelding send sms med barnets navn og alder til Mette på tlf. 2926 3325

## Springmix

### Tirsdag kl. 15.30-16.30 → 0.-2. klasse

Kan du lide fart over feltet, leg, spring og bevægelse, så kom og vær med! Vi glæder os til at se både nybegyndere, øvede og dig som slet ikke har hørt om gymnastik før.

Tag din ven i hånden og kom med til en masse sjov og gymnastik.

Vi henter gerne i SFO'en på SimFri inden træning, såfremt I har aftalt det med SFO'en

Vi ses - Mette (51311151), Christina, Marie, Amalie

## Jumping fitness

### Torsdag kl. 19.00-20.00 → 13 år +

Vi kommer til at gennemgå grundtrin grundigt – så alle kan være med. Det er en sjov måde at få pulsen op. Fokus er helt klart på at hoppe, men vi træner en smule styrke på trampolinen også. Der er begrænsede pladser, vi har 15 trampoliner.

Tilmelding til Randi H. Magnussen på tlf. 30342431

Hilsen Randi og Laura.



## Yoga

### Tirsdag kl. 17.45-19.00 → 16 år +

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, mindfulness 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

## Senior Yoga

### Torsdag 15.00-15.45 → 65 år +

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

## Priser:

- Alle børnegymnastik hold 350,-
- Forældre/barn gymnastik 350,-
- Jumping fitness 350,- for ½ sæson og 600 for en hel sæson.  
Løsgængere betaler 35,- pr. gang via mobilepay.
- Senior Yoga 250 kr.
- Børne Yoga 350,-
- Yoga 500,-
- Badminton 500,-
- Dart 400,-
- Streethåndbold efterårssæson 100,-
- Taekwondo 350,-



## Gymnastikopvisning

Gymnastikopvisningen finder sted i multihuset:

**Fredag d. 10/3-2023**

**X** Sæt kryds i kalenderen

---

## 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.