

Opstartstider sæsonen 2017-2018



Fodbold

Badminton

Løb

Gymnastik og Fitness

*Vel mødt til en aktiv sæson i Fjølstervang Idræts Forening (F.I.F)*



**FJØLSTERVANG  
IDRÆTSFORENING**

## B & U Fodbold

---

### OPSTART I UGE 33

| HOLD:                                     | DAG:    | KL:              | LEDERE:                                   | KONTINGENT:        |
|---|---------|------------------|---|--------------------|
| Fidusbold<br>Børnehavebørn<br>og forældre | torsdag | 17.00 -<br>18.00 | Dorthe Johannesen                         | Efterår<br>175 kr. |
| U-7<br>2011- 2012<br>(piger og drenge)    | torsdag | 17.00 -<br>18.00 | Claus Vestergaard                         | Efterår<br>200 kr. |
| U-8<br>2009-2010<br>(piger og drenge)     | torsdag | 17.00 -<br>18.00 | Flemming Kramer<br>Jacob Christensen      | Efterår<br>250 kr. |
| U-10<br>2007 - 2008<br>(piger og drenge)  | torsdag | 16.45 -<br>18.00 | Henrik Hammel-<br>svang<br>Martin Vanmann | Efterår<br>250 kr. |
| U-13<br>2005 - 2006<br>(piger og drenge)  | torsdag | 16.45 -<br>18.00 | Niels H Kristensen<br>Kent Graversen      | Efterår<br>250 kr. |

Den 21. september er der halvvejshygge i forbindelse med sæsonpause.

For yderligere oplysninger kontakt

Claus Vestergaard tlf. 20 33 52 05 og Marianne Bank, tlf. 22 67 79 18

### SENIORFODBOLD

Serie 5-spillere træner mandag og torsdag fra kl. 19.00 - 20.30.

Der er altid plads til flere, både til træning og kamp. Vi har stor spredning i aldersgruppen på holdet, der spænder fra 15-35 år. Så der er plads til alle, der har lyst til at spille fodbold et par timer om ugen. Kan du ikke træne begge aftener, finder vi også ud af muligheder for at flekse mellem træningerne. Kampene spilles for det meste hverdagsaftener.

Oldboys herrer spiller kampe onsdage.

Kontakt: Peter Smedegaard tlf. 22 35 69 60 eller Charlotte Aagaard, tlf. 26 79 00 96

# Badminton

---

## OPSTART I UGE 38

| HOLD:                     | DAG:                     | KL:           | LEDERE:         | KONTINGENT:                        |
|---------------------------|--------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| 4. kl. - til og med 17 år | Torsdag<br><b>Uge 38</b> | 17.30 - 18.30 | Peter<br>Johnny | 400 kr. er inkl. bolde og t-shirt. |

|                   |         |                                |                  |
|-------------------|---------|--------------------------------|------------------|
| Motionsbadminton: | Mandag  | 21.00 - 22.00                  | Pris pr. bane    |
|                   | Tirsdag | 20.00 - 22.00                  |                  |
|                   | Onsdag  | 16.00 - 20.00<br>21.00 - 22.00 | 1 time 1400 kr.  |
|                   | Torsdag | 18.30 - 22.00                  | 1½ time 2000 kr. |

Kære badminton spillere.

Nu nærmer tiden sig endelig igen hvor vi kan sætte nettene op og få et ordenlig slag badminton, ung som gammel.

Sæsonen vil byde på flere arrangementer blandt andet:

- Tag en ven med til badminton (børn)
- Klubmesterskab (børn)
- Klubmesterskab (voksne)
- Mørke badminton (alle)

Program med datoer og alle arrangementer kommer op på Conventus senere.

### **Tilmelding og betaling af motionsspillere sker den 11. september kl. 19.00-20.00 i Landsbycenteret.**

Der skal møde mindst en op for hver bane. Hvis man har interesse for at spille, men ingen makker har, kan det være der står en i samme situation som dig, så mød endelig op

Der er opstart i uge 38.

### **Opstart for børn er torsdag den 21. september kl. 17.30-18.30**

PS: Jeg mangler stadig en "Double makker" ved min side i bestyrelsen. Så er du frisk på at løfte opgaven sammen med mig, og finde på nye tiltag til vores badminton spillere, samt generelt bare har interessen i badminton hører jeg gerne fra dig. Du kan ringe til mig på 25395811. Jeg ser frem til at hører fra dig

Med venlig Hilsen Daniel Dullweber Badminton afdelingen (telefon 25 39 58 11)

## Løb

---

### **LØBEKLUBBEN træner hele året hver tirsdag, torsdag og lørdag**

Vi løber tre gange i ugen:

Tirsdag og torsdag kl. 18.30, lørdag kl. 9.00. Vi mødes ved Udeforsamlingshuset.

Fra og med uge 42 løber vi tirsdag og torsdag kl. 17 fra Landsbycentret.

Hver gang løber vi mellem 4-5 kilometer og slutter af med fælles kaffe.

Alle er velkomne.

For yderligere oplysninger kontakt Anitha, tlf. 26 12 10 04

# Gymnastik

---

## OPSTART I UGE 39

| Hold                                      | Dag     | Holdtid          | Træner  | Hjælpetræner  | Kontingent |
|---|---------|------------------|---|---|------------|
| Far, Mor & Barn<br>0-3 år                 | Torsdag | 16.15 –<br>17.00 | Trine Mogensen                                      | Oliver Truelsen<br>Katrine Daa Pedersen   | 350 kr.    |
| Spilopperne<br>4-6 år                     | Mandag  | 16.00 –<br>16.45 | Hanne Hansen  | Amalie Thorup<br>Cecilie Refshauge,<br>Monica Truelsen, Tri-<br>na Grejsen,                       | 350 kr.    |
| Springere<br>0.- 3. kl.                   | Tirsdag | 16.00 -<br>17.00 | Anders Smede-<br>gaard<br>Charlotte Kristen-<br>sen | Emma Espersen, Erik<br>Hammelsvang, Jo-<br>hannes Bay,<br>Kathrine Smedegaard,<br>Ryan Johannesen | 400 kr.    |
| Rytme piger<br>2. – 5. kl.                | Mandag  | 17.45 –<br>18.45 | Cecilie Jespersen<br>Stine Jensen                   | Henriette Smede-<br>gaard,<br>Mette Skærbæk   | 400 kr.    |
| Store Rytme pi-<br>ger<br>6. kl. og op    | Mandag  | 18.45 –<br>20.00 | Heidi Nordest-<br>gaard<br>Maja Pilgaard            |   | 450 kr.    |
| The Mean<br>Team<br>(Damefitness<br>hold) | Tirsdag | 19.00 –<br>20.00 | Dorte Sørensen<br>Helene Smede-<br>gaard            |   | 500 kr.    |
| Herre<br>(fra uge 43)                     | Onsdag  | 20.00 –<br>21.00 | Poul Mortensen                                      |   | 500 kr.    |

Sammen med kontingent opkræves 30 kr. til køb af trænergaver til gymnastikopvisning.

For yderligere oplysning kontakt:

Tina Madsen, tlf. 28 58 48 80, Dorte Sørensen, tlf. 21 13 13 85, Mathilde Smedegaard i Dali,  
tlf. 25 54 34 41 eller Pernille Bergholdt, tlf. 28 18 68 89.

## Holdbeskrivelser til gymnastikhold:

Far, mor og barn

---

### **Holdbeskrivelse:**

Vi skal hoppe, trille, springe, løbe og eksperimentere med vores helt egne bevægelser. Vi skal også lege på redskabsbaner og med små rekvisitter som ærteposer, tøndebånd, bolde, faldskærm samt bruge forældre som sjove redskaber mm.

Målet med dette hold er at styrke børnenes sansemotoriske udvikling og kropsbevidsthed gennem leg, sang, dans, og brug af både store og små redskaber.

Krav til børn på holdet er, at de kan kravle eller gå. Krav til den voksne er, at de skal deltage aktivt, da det skaber glæde hos barnet og dermed for hele holdet 😊

### **Aldersgruppe:**

Dette hold er for børn i alderen ca. 0-3 år.

### **Trænerhilsen:**

Vi vil være en træner og 2 hjælpetrænere på holdet.

Da det er en ny udfordring for os at træne dette hold, er I meget velkomne til at komme med input, både positiv og negativ, som kan udvikle vores træningsmetoder og gøre det til en super oplevelse for alle.

Husk at møde op i bevægelsesvenligt tøj, bare fødder eller gymnastiksko.

Vi glæder os til at se jer alle

Med venlig hilsen

Oliver Truelsen, Katrine Daa Pedersen og Trine Mogensen

Spilopperne

---

### **Træningsindhold:**

Vi giver den fuld gas og sørger for, at alle får sved på panden. Vi skal lære at slå kolbøtter, stå på hænder, løbe stærkt, kravle op i toppen af ribberne og måske sniger der sig også en dans eller to ind.

### **Aldersgruppe:**

Så er du mellem **fire og seks år** og har du lyst til at give den **MAKS** gas, så vil vi rigtig gerne se dig til en omgang spilop hop.

**Igen i år tilbyder vi at hente børnene i børnehaven. Vi går fra børnehaven 15.30, og der skal gives besked til personalet og trænere, hvis man ønsker at benytte tilbudet.**

Med venlig hilsen

Hanne, Monica, Trina, Cecilie og Amalie

## Springere

---

**Holdbeskrivelse:**

Spring er for dig, som er fuld af energi og vild med at hoppe og springe. Vi vil bruge airtrack og trampolin hver gang, men også inddrage forskellige redskaber og lege. Gennem spring udvikles de grundlæggende motoriske færdigheder.

**Aldersgruppe:**

Holdet er både for begyndere og øvede fra 0. klasse og op efter

Med venlig hilsen

Anders, Charlotte, Johannes, Erik, Emma, Kathrine og Ryan

*Grundet mangel på trænere til at oprette et springhold for de større gymnaster, har gymnastikudvalget valgt at oprette ét springhold for sæsonen 2017/18. Vi håber selvfølgelig på, at der til næste sæson kan komme to springhold igen. Så hvis du, eller du kender nogen, som kunne være interesseret i at være springtræner, så bedes I kontakte gymnastikafdelingen. Gymnastikudvalget sørger for, at du kommer på de relevante kurser, således at du kan blive klar til at løfte opgaven som springtræner. Vi ser frem til at høre fra dig.*

## Rytme piger

---

**Holdbeskrivelse:**

Rytme piger er for dig, som godt kan lide gymnastik med masser af rytme og dans. Vi skal i løbet af sæsonen både lege, danse til godt musik, og øve os med rytmeserier, smidighed, og håndredskaber.

**Aldersgruppe:**

Holdet er for alle, såvel nybegyndere som øvede i alderen 2. – 5. klasse.

Vi glæder os super meget til at have dig med på vores hold. Det bliver SÅ GODT.

Med venlig hilsen

Cecilie, Stine, Mette og Henriette

## Store Rytme piger

---

### **Holdbeskrivelse:**

Holdet er for dig, som gerne vil udvikle din rytmiske gymnastiksans, men der er også plads til dig, som ikke har den helt store gymnastiske erfaring.

Vi skal hygge os, have det sjovt, lave en masse dejlig og udfordrende gymnastik.

Vi vil forsøge at kombinere smidighedstræning, styrke og rytmisk gymnastik, så forvent derfor masser af smil og sved på panden.

### **Aldersgruppe:**

Fra 6. klasse og op efter. Holdet er både for erfarne og nybegyndere.

Mange knus fra Maja og Heidi

## The Mean Team

---

### **Holdbeskrivelse:**

Styrketræning, konditionstræning og toning af hele kroppen kombineret med leg!

Træning som også kan bruges hjemme. Plads til individuelt niveau og skavanker.

Manglende koordinering og svigtende motorik er ingen hindring, bare du har lyst til sjov og sved på panden!

Vi vil i løbet af sæsonen præsentere andre motionsformer ved hjælp af eksterne trænere.

Kom glad og tag din nabo med, så skal vi nok sørge for en spændende træningstime!

### **Aldersgruppe:**

18+ for damer.

Med venlig hilsen

Dorte og Helene

Herre

---

### **Holdbeskrivelse:**

Træningerne består af lidt let boldspil, efterfulgt af styrketræning, så vaskebrættet kan fastholde sin form. Afslutningsvis spiller vi volleyball.

### **Aldersgruppe:**

18+ for herrer.

Med venlig hilsen

Poul



# Tilmelding

## **Tilmelding og betaling af kontingent:**

Gå ind på [www.fjelstervang.dk](http://www.fjelstervang.dk), derefter FORENINGER.  
Gå så til F.I.F. og TILMELDING

Tryk på **ALLEREDE MEDLEM**, indtast brugernavn (mobil eller mail) og adgangskode (modtaget ved første tilmelding - har du glemt koden, tryk **GLEMT ADGANGSKODE** og du får den straks pr. sms eller mail) og derefter betaler du med dankort, visa eller andet kort.

Alle kontingenter skal være betalt **efter 2. træning**.

Har du spørgsmål, må du gerne ringe på 9716 6258 eller maile til [btc@post.tele.dk](mailto:btc@post.tele.dk)

## Ideer

Brænder du inde med nogle gode ideer eller tiltag til idrætsforeningen, så er du mere end velkommen til at kontakte en af bestyrelsesmedlemmerne i FIF. Det kan være, at du har et ønske til nye idrætsgrene eller andet, så byd bare ind, vi står med åbne arme for nye tiltag og ideer.

Med venlig hilsen bestyrelsen i FIF.

