

Opstartstider sæsonen 2018-2019



Fodbold

Badminton

Løb

Gymnastik og Fitness

Yoga

Floorball

Madlavning for børn

*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 Børnehavebørn og forældre	Torsdag	17.00 – 18.00	Dorthe Johannesen	Efterår 175 kr.
U-7 2011- 2012 (piger og drenge)	Torsdag	17.00 – 18.00	Dan Christensen	Efterår 200 kr.
U-8 2009-2010 (piger og drenge)	Torsdag	17.00 – 18.00	Dan Christensen	Efterår 250 kr.
U-11 2008 (piger og drenge)	Mandag	17.00 - 18.30	Henrik Hammel- svang Martin Vanmann	Efterår 250 kr.
U-14 2005 – 2006 - 2007 (piger og drenge)	Torsdag	16.45 – 18.00	Niels H. Kristensen Kent Graversen	Efterår 250 kr.

Børnefodbold i Fjilstervang handler om at have det sjovt og at opnå noget sammen. Alle er velkommen. Der vil være sociale arrangementer gennem hele sæsonen. Det kunne være pizzaaften, landskampe, stjernetræf, svømmehalstur og m.m. Vi arbejder også på at der kunne blive noget indendørsfodbold i vintermånederne. For dem der har lyst. Mere info senere.

For yderligere oplysninger kontakt

Kent Graversen tlf. 23 64 89 31 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

**Damefodbold** træner hver 2. torsdag i lige uger kl. 19. Hjemmekampe ligger oftest tirsdag og udekampene er primært om onsdagen. Vi spiller 7/11. Der er altid plads til flere, så kom endelig, hvis du har lyst til at være med. Klubben har sørget for nye trøjer, dunke og bolde til denne kommende sæson, så kom frisk.

Kontakt Dennis Hagelskjær tlf. 42 67 33 84

# Badminton

---

## OPSTART I UGE 39

HOLD:	DAG:	KL:	LEDERE:	KONTINGENT:
0. kl. - til og med 17 år	Torsdag <b>Uge 39</b>	17.30 - 18.30	Vi MANG- LER	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 - 19.00 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)

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

### **Tilmelding og betaling af motionsspillere sker den 18. 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 39.

### **Opstart for børn er torsdag den 27. 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.

Vi tager til forskellige løb, og de sidste 3 år har vi været til Lady Walk i Tarm. Vi løber blandt andet i Momhøje, ved Ejstrupsøerne og Brunkulslejrene ved Haunstrup.

Der er gåhold hver tirsdag og torsdag, kl. 18.30 med afgang fra Landsbycentret.

Det er gratis at være med i løbe og gåklubben, så kom og få en frisk løbetur i samvær med andre.

Alle er velkomne.

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

## Gymnastik og fitness

---

OPSTART I UGE 39 – afslutning i uge 10

Hold	Dag	Holdtid	Træner	Hjælpetræner	Kontingent
Far, Mor & Barn 1-3 år	Torsdag	16.15 – 17.00	Juliet Ahler Bay Dorthe Johannesen		350 kr.
Spilopperne 4-6 år	Mandag	16.00 – 16.45	Hanne Hansen	Monica Truelson, Katrine Daa Pedersen, Sofie Skeldal	350 kr.
Springere o. klasse og op	Tirsdag	17.00 - 18.00	Charlotte Kristensen Lasse Aagaard	Erik Hammelsvang, Cecilie Refshauge	400 kr.
Dansepigerne 2. kl. og op	Tirsdag	16.00 – 17.00	Mette Skærbæk	Kathrine Smedegaard	400 kr.
Puls og styrke (Damer 18+ år)	Tirsdag	19.00 – 20.00	Dorte Sørensen		500 kr. 10 turskort 300 kr.
Herreholdet (Herre 18+ år)	Onsdag	19.30 – 21.00	Anders Smedegaard Henrik Bay		500 kr. 10 turskort 300 kr.

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

For yderligere oplysning kontakt:

Dorte Sørensen, tlf. 21 13 13 85 eller Charlotte Kristensen, tlf. 30 56 58 91

## Holdbeskrivelser til gymnastikhold:

Far, mor og barn

---

### **Holdbeskrivelse:**

Hej alle fantastiske børn ml. 1-3 år og deres forældre i Fjeldstervang og omegn. Nu er tiden kommet til opstart af Far – Mor – barn holdet, og vi glæder os til nogle sjove og hyggelige torsdage, hvor vi skal lege, hoppe, trille, kravle, grine, løbe og synge sammen. Vi vil lave aktiviteter, hvor vi gennem leg og på redskabsbane udfordrer og stimulerer både motorik og sanser. Der vil blive noget for enhver smag. Mød op med godt humør og deltag i dejlig Far-Mor-Barn kvalitetstid.

### **Aldersgruppe:**

Dette hold er for børn i alderen 1-3 år.

### **Trænerhilsen:**

Vi håber at se lige så mange fædre som mødre på holdet 😊. Og skulle begge forældre have lyst til at deltage, eller fx en bedsteforældre, er de mere end velkomne.

Vi vil møde børnene i øjenhøjde, på det niveau de er, med en varm og imødekommende tilgang.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer alle.

Mange hilsner  
Juliet og Dorthe

---

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 kl. 15.30, og der skal gives besked til personalet og trænere, hvis man ønsker at benytte tilbuddet.**

Med venlig hilsen  
Hanne, Monica, Katrine og Sofie

## 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. Springholdet dækker over en stor aldersspredning, men vi vil bestræbe os på at inddele gymnasterne efter niveau, således at alle gymnaster kan udvikle sig.

### **Aldersgruppe:**

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

Med venlig hilsen

Charlotte, Lasse, Erik og Cecilie

## Dansepigerne

---

### **Holdbeskrivelse:**

Er du vild med at bevæge dig til fed musik? Så er dansepigerne lige noget for dig! Hver tirsdag skal vi lave fede moves, grundtræning og en masse sjov og bevægelse. Vi vil arbejde os hen imod et sejt opvisningsprogram, som vi kan vise til foråret. Tag din veninde under armen og kom glad til hallen og få en fed time hver tirsdag kl. 16-17.

### **Aldersgruppe:**

Holdet er for alle, såvel nybegyndere som øvede i alderen 2. klasse og opefter

Vi glæder os til at se dig!

Med venlig hilsen

Mette og Katrine



**Holdbeskrivelse:**

Styrketræning, konditionstræning og toning af hele kroppen gennem blandt andet tabata, Hiit og cirkeltræning.

Træning som også kan bruges hjemme. Der er plads til individuelt niveau og skavanker. Manglende koordinering og svigtende motorik er ingen hindring, bare du har lyst til at give den gas og få 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 jeg sørge for en spændende træningstime!

**Aldersgruppe:**

18+ for damer.

Med venlig hilsen

Dorte

Herrer

---

**Holdbeskrivelse:**

Holdets deltagere kan selv være med til at bestemme indholdet af træningerne, det kan eksempelvis være boldspil, styrketræning mv. Så mød op og tag din nabo eller ven med til en aktiv aften i et socialt fællesskab med andre herre.

Vi glæder os til at se jer.

**Aldersgruppe:**

18+ for herrer.

Med venlig hilsen

Anders og Henrik

# Nye tiltag i FIF

## Yoga for voksne

---

Opstart uge 39 – afslutning uge 25

**Holdbeskrivelse:**

Kunne du tænke dig at finde ro og styrke i din krop til at klare hverdagen med mere overskud, så kunne yoga være noget for dig. Dette tilbud er for både mænd og kvinder, så tag endelig konen, manden, kæresten, naboen, vennerne eller veninderne med til yoga i Fjellstervang. Alle kan være med, både nybegyndere og øvede.

**Aldersgruppe:**

18+ for damer og mænd

**Træningstider:**

Mandag kl. 19-20 i Landsbycentret, hvis vejret er godt trænes der i Udeforsamlingshuset

**Kontingent:**

1000 kr. for hele sæsonen

350 kr. for 10 turs klippekort

**Instruktør**

Henrik Hansen – DGI uddannet yogainstruktør

# Yoga for børn

---

Opstart uge 11 – afslutning uge 25 (år 2019)

## **Holdbeskrivelse:**

Børneyoga kan give børn i alle aldre en bedre balance i livet. Når børn lærer simple teknikker til selvomsorg, meditation og kropsglæde, bliver livet en smule lettere. Deres selvværd vokser, de bliver opmærksomme på deres krop og ved at lade dem tænke over livets dyder, skabes grobund for medfølelse og samarbejde. Nogle gange skal der ikke så meget til, for at ændre fokus fra det ydre til det indre. Yoga er samtidig utrolig fysisk gavnligt for børn. De øger deres fleksibilitet, styrke, koordination og kropsforståelse. Kropsholdning ændres, lungekapaciteten øges, de indre organer stimuleres, og søvnen bliver bedre.

Hold	Dag	Holdtid	Kontingent
Yogi mini 3-6 år	Mandag	16.30-17-00	300 kr.
Yogi kids 0. – 3. klasse	Mandag	14.30-15.00	300 kr.
Yogi Tween 4. – 7. klasse	Mandag	15.30-16.15	350 kr.

Der tages forbehold for ændring af træningstider og aldersinddeling

## **Instruktør**

Hanne Hansen – DGI uddannet børneyogainstruktør

# Floorball for børn

---

Opstart uge 43

**Holdbeskrivelse:**

Tempoet er højt! Følelsen er en kombination af spænding, action og massere af sjov. Lyder det som noget for dig, så kom og prøv kræfter med floorball.

Floorball er en holdsport i hockeyfamilien, hvor der spilles med hockeystave i kampen om den hvide, hullede plastikbold. Her er der rig mulighed for at få pulsen op samtidig med at du har det sjovt.

Vi sørger for at der er stave og bolde, så alle kan være med.

**Aldersgruppe:**

5. klasse – 7. klasse.

**Træningstider:**

Mandag kl. 18.30-20.00 i hallen.

**Kontingent:**

250 kr.

**Træner:**

Niels Hindborg Kristensen

Har du spørgsmål kontakt træneren på tlf. 60 20 16 31

## Madlavning for børn

---

Opstart uge 33 – afslutning uge 38 (der forventes at starte hold op igen i foråret 2019)

**Kursusbeskrivelse og formål:** Holdet har til formål at lære børn og unge at få en sund madkultur ved at lave sunde hverdagsretter fra bunden i fællesskab med andre. Børnene skal lave alt maden selv med assistance fra voksne. Børnene introduceres til hvilken betydning kosten har for kroppen. Holdet er for alle, uanset kompetencer i et køkken, alle børn kan få en opgave i køkkenet uanset alder. Vi samarbejder med MIT kokkeri fra Århus, der er et madunivers, som giver inspiration til at lave god og sjov mad.

Dag	Holdtid	Kontingent
Tirsdag	16.00 – 18.00	300 kr.
Torsdag	16.00 – 18.00	300 kr.

**Målgruppe:** 3. klasse og opefter (årgang 2009 og ældre)

**Ansvarlige:** Pia Kramer, Tina Sørensen og Dorte Sørensen (der er 4 voksne pr. gang, under forudsætning af, at der er 12 børn)

**Antal deltagere:** maks. 12 deltagere, først til mølle tilmelding. Der skal være mindst 9 deltagere pr. hold, ellers bliver holdene slået sammen efter den rækkefølge børnene er tilmeldt i.

**Kursusvarighed:** 2 timer kl. 16-18.00, tirsdag eller torsdag i et 6 ugers forløb. Opstart i uge 33, afslutning i uge 38.

**Lokation:** Hjemkundskabslokalet på Fjølstervej skole

**Forventninger til børn:** Børnene skal møde op med godt humør og med respekt for køkkenet og dens farer, samt have lyst til at lave mad i socialt samvær med andre børn og voksne.

# 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)