

Venlige hilsner

og ønsket om en god sæson



# Vinter aktiviteter

2017/2018

i



Simmersted og omegns  
Idrætsforening

# Familiesvømning



1. gang 7. september 2017  
kl. 18.00 – kl. 20.00

Pris for familiesvømning:

Børn      kr. 250,00  
Voksne    kr. 300,00

Familiesvømningen starter torsdag, den 7. september 2017 i den nyrenoverede Vojens Svømmehal. Vi svømmer i tidsrummet 18.00-20.00 hver torsdag til og med uge 50. Vi starter i uge 2 i det nye år og svømmer til og med uge 13. Der er ferielukket i både uge 42 og uge 7.

Tilmelding til Charlotte Theisen, på [Charlotte.Theisen@hotmail.com](mailto:Charlotte.Theisen@hotmail.com) eller sms på 23208017. Du kan også bruge talonen herunder og aflevere den i postkassen på Mejerivej 2.

---

## Tilmelding til familiesvømning i 2017 / 2018

Antal børn \_\_\_\_\_ Antal voksne \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_



Gang i den til revyen....



Når bare ringen er stor nok, så har alle en chance for at ramme...

## Praktiske oplysninger

### Kontingenterpriser:

#### Gymnastik:

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

Voksen gymnastik: 350,- kr.

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

#### Badminton:

Voksen: 300,- 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

## 2017/18

Badminton for voksne **mandag, tirsdag, onsdag og torsdag**.  
Alle dage efter afslutning af gymnastik aktiviteterne.

Pris for sæsonen 300 kr. pr. deltager.

Der er 2 baner i hallen. Sæsonen starter i uge 38.

Tilmelding til Kristian Hjorth.

Tlf. 23353010 eller mail: [kristianhjort@hotmail.com](mailto:kristianhjort@hotmail.com)

---

### Sommerferien er slut og en ny og spændende håndboldsæson starter nu op i Simmersted.

Går du i 1., 2. eller 3. klasse, og ønsker du at deltage i noget super sundt, sjovt og socialt? Så er håndbold i Simmersted helt sikkert noget for dig. Vi vil til træningen øve os i at spille med en håndbold, vi vil lære håndboldreglerne at kende og selvfølgelig er der også plads til sjov og leg.

Når vi har lært håndboldbanen ordentligt at kende, vil vi melde os til nogle små turneringer, hvor vi sammen skal kæmpe som et hold mod hold fra andre byer.

Kom og prøv et par træningstimer, og se om det er noget for dig.  
Træningen sker mandag fra klokken 15:00 - 16:00



(Opstart mandag d.25. september)

# Oversigt

vintersæsonen 2017/18

Opstart uge 38

Hold	Ugedag	Instruktører
Forældre/barn 1-3 år	Fredag kl. 16-17	Mette Patzer mobilnr: 29298902
Tumlingerne 3 år - skolestart	Onsdag kl. 15.50-17.00	Mette Buchholt mobilnr: 29263325 Ida, Katinka og Mathilde
Turbospring 0. kl.-2. kl.	Tirsdag kl. 15.45-16.45	Marianne Schmidt Hansen mobilnr: 50990002 Tobias, Mads, Lasse, Nicoline og Aya
Springmix 3. kl. – og opefter	Tirsdag kl. 17.15 -18.45	Thomas D. Madsen mobilnr: 20451459 Anne Nielsen mobilnr: 20922574 Gustav Boulund og Johannes Kock
"Push", styrketræning for +15 M/K'ere	Tirsdag kl. 19.15-20.15 <b>OBS!!! Opstart uge 39</b>	Dorthe Skjærris mobilnr: 29439796
Håndbold. 1. til og med 3. klasse	Mandag kl. 15.00 -16.00 <b>OBS!!! Opstart 25. september</b>	Lone Tarp Mamsen Mobilnr: 28973021
Badminton Voksne (16+)	Mandag, tirsdag, onsdag eller torsdag.	Tilmelding til Kristian Hjort mobilnr: 23353010
Familiesvømning	Torsdag kl. 18.00-20.00 Vojens Svømmehal. <b>OBS !!! Opstart d. 7. september.</b>	Kontakt og tilmelding til Charlotte Theisen mobilnr: 23208017

Book hallen i Multihuset helt gratis i en time!

Et tilbud til alle, som har købt et støttemedlemskab eller som deltager i en aktivitet i Idrætsforeningen.

Hvis du hører til de der har valgt at tegne et støttemedlemskab i Idrætsforeningen eller du 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 [solveigkappel@bbsyd.dk](mailto:solveigkappel@bbsyd.dk).

2: Når du er færdig med at bruge hallen, skal du rydde op efter dig og køre gulvet over med "tørmoppen"



**HUSK vores forårsopvisning:**

**Fredag d. 16. marts 2018 kl. 18.30  
i Multihuset**

## Rabatordning

Det er muligt at få rabat, hvis man går på flere gymnastikhold eller til håndbold og gymnastik. Du kan derfor ikke få rabat, hvis du f.eks. går til familiesvømning, spiller badminton eller er medlem i SimFit 24-syv....!

Hvis du går både til gymnastik og håndbold, betaler du fuld pris for gymnastikken og **halv pris** for håndbold. Og går du på 2 gymnastikhold, får du det ene til halv pris. 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.



Fra gymnastikopvisningen i år....



## Gymnastik

Velkommen til gymnastik i SIF.

**Præsentation af SIF's  
gymnastikhold 2017/18**

**Starter i uge 38 – d. 18. september.**

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



### **1. Forældre/barn**

**1 – 3 år. Fredag kl. 16.00-17.00**

Start weekenden med masser af sjov og hygge sammen med dit barn.

Dette er holdet, hvor du og dit barn får rørt sig og ikke mindst får nogle gode oplevelser sammen. Timen vil bestå af masser af sang, leg og bevægelse for de mindste.

Vi skal lege sanglege, hoppe, danse, lege med ærteposer, bolde, faldskærm og en masse andet sjovt. Senere på sæsonen vil vi også bruge måtter og små redskaber. Kom og vær med.....

Gennem leg og bevægelse styrkes motorikken og kropsbevidstheden.

*Hilsen Mette*

### **2. Tumlingerne**

**3 år - skolestart. onsdag kl. 15.50-17.00**

Går du i børnehave eller er mellem 3-6 år og elsker sjov og leg med sved på panden, så er tumlingerne lige holdet for dig. Vi skal bl.a. lege sjove lege, danse, løbe, hoppe, rulle, gå balance, slå kolbøtter og lære en masse redskaber at kende.

Vi skal også lave sjove yoga-dyr og eventyr, men også slappe af med massage, mv. – alt mens vi styrker vores krop og har det sjovt. Alle indenfor aldersgruppen kan være med, men det forventes at børnene kan undvære forældrene i den tid, vi har fornøjelsen af dem. Dog vil der hver den sidste onsdag i måneden være åbent for at forældre kan deltage aktivt sammen med deres barn/børn.

**Vi henter gerne børn i fribørnehaven og klæder om med dem i multihuset inden. (Skal dit barn med fra fribørnehaven SKAL det skrives på afkrydsningssedlen de pågældende onsdage).**

Vi glæder os til at se dig

*Hilsen Mette, Ida, Katinka og Mathilde.*

### 3. Turbospring

**0. kl. - 2. kl. Tirsdag kl. 15.45-16.45**

Har du lyst til at gå til gymnastik og måske overskride nogle grænser? Så er det her det sker.

Vi skal lege, spille bold, lave rytmisk gymnastik på en sjov måde, slå kolbøtter, stå på hænder, lave vejrmøller og øve spring på spændende springbaner.

Vi glæder os at se dig til gymnastik. Går du i sfo'en henter vi dig gerne og tager dig med til gymnastik.

*Hilsen Tobias, Mads, Lasse, Nicoline, Aya og Marianne*

### 4. Springmix.

**3. kl. – og opefter, tirsdag kl. 17.15-18.45.**

Er du en dreng eller en pige, og kan lide at dyrke gymnastik? Så byder vi på en masse udfordringer både inden for spring og rytme. 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 til gymnastik.

Vi glæder os til at se dig.

*Hilsen Anne, Thomas, Gustav og Johannes.*

### 5. "PUSH"

For dig, der vil være stærkere end din nabo ☺☺. Holdet hvor vi kombinerer styrke og konditionstræning. 25 pladser, efter "først til mølle" princippet.

Alle kan deltage.

Tilmelding nødvendig til Dorthe Skjærris, 29439796,

Vel mødt

*Hilsen Dorthe*



Ingen opvisning uden faner!  
Her fra Gymnastikopvisningen fra i år.  
Mads og Aya med hver sin fane.