



Sportsnyt
Fensmark IF Gymnastik
Program 2016– 2017





Velkommen til sæsonen 2016/2017

Sommeren lakker mod enden, men sommerens slutning betyder også startskuddet til en ny sæson i Fensmark IF, hvor du som medlem kan vælge imellem mange slags aktiviteter: Fra Mor-Far-Barn gymnastik til Fensmark Elitepiger; fra små krudtugler til kraftspringende drenge; fra dance til aerobic. En bred skare af aktiviteter med afsæt i gymnastikken - mere eller mindre. Der er sikkert også noget for dig. Som altid er du velkommen til at komme og prøve et par gange inden du tilmelder dig.

Vi kan til denne sæson igen byde velkommen til Aerobic, efter et års pause. Det har været efterspurgt, så vi håber med fundet af en ny Aerobicinstruktør, at det kan komme tilbage med fuld kraft. Drengeholdet for de små, har fundet nye instruktører, og Jakob og Kim giver den igen gas med de efterhånden halvstore drenge. "Armstrækkere er godt. Mange armstrækkere er endnu bedre" lyder det!

Tag et kig i bladet og find forhåbentlig noget der passer dig.

Se også på hjemmesiden: (www.fensmarkif.dk) eller følg med på Facebook gruppen: www.facebook.com/fensmarkifdk/ for mere info.

Jeg ser frem til endnu en fantastisk sæson i Fensmark IF.

Vel mødt.

Frank Døssing
Formand
Fensmark IF

Fensmark IF Gymnastikafdeling

Bestyrelsen pr. 1. april 2016

Formand	Frank Døssing	frankdossing@gmail.com	50 47 64 04
Næstformand	Janne Hansen	Janne1231@hotmail.com	25 23 26 83
Kasserer	Vivi Puge	vp@pcnetkom.dk	51 52 12 87
Bestyrelsesmedlem	Annette Marthin	annette@marthin.net	60 65 54 60
Bestyrelsesmedlem	Jakob Kristensen	Jakob_hsg@yahoo.dk	40 31 36 88
Bestyrelsesmedlem	Martin Neesby	ateisst@stofanet.dk	40 98 31 77
Bestyrelsesmedlem	Annette Pedersen	Kim.Annette@stofanet.dk	20 63 08 70
Ungdoms rep.	Lizette Nicolaisen	liznicolaisen@hotmail.dk	26 25 86 33
Suppleant	Anette Nicolaisen	anettenic@fensmarknet.dk	40 73 86 16
Suppleant	Heidi Sørensen	hsn@dst.dk	28 73 64 94
WEB-Master	Jesper Kristiansen	stjans@privat.dk	60 21 47 47
Bladudvalg	Ib Marthin	ib@marthin.net	50 48 27 72



Husk:

Gymnastikopvisning lørdag den 25. marts 2017 i Holmegaard Hallen

Foreningsdagen søndag den 8. januar 2017 på Gymnastikefterskolen Stevns

Slip for kontingentbetalingen – og støt Fensmark IF

 spar nord

Næstved afdeling, støtter **Fensmark IF Gymnastik**- og vi modtager 1.000 kr. hvis du - som medlem af **Fensmark IF** tager en økonomisnak med SPAR NORD Næstved. HUSK at fortælle hvor du kommer fra. Bliver du kunde i banken, betaler SPAR NORD Næstved desuden næste års medlemskab i Fensmark IF Gymnastik for dig og din familie

Tilmelding

Tilmelding til hold skal ske via onlinebetaling fra Fensmark IF's hjemmeside.

1. Gå ind på www.fensmarkif.dk
2. Klik på "Sæson 2016/2017" i toppen og vælg derfra holdet du gerne vil deltage på.
3. Klik på knappen "Tilmeld" i det grå felt.
4. Indtast gymnastens oplysninger eller indtast brugernavn og adgangskode, hvis du tidligere har tilmeldt dig.
Det er meget vigtigt at indtaste mobil nr. og e-mail adresse.
Melder du dit barn til er det meget vigtigt at det er **barnets personlige oplysninger** og din egen e-mail adresse.
5. Klik "Tilmeld og følg vejledningen.

Du modtager nu en mail som bekræftelse, der også indeholder en adgangskode du fremover kan bruge ved tilmeldinger.

Husk at have et visa/dankort klar, da der skal betales med det samme.

Hvis du ikke har et visa/dankort, kontakt da en i bestyrelsen (se vores hjemmeside), som vil sørge for at du bliver tilmeldt et hold.



GymfitBootcamp

Du vil opleve, at din kondition bliver langt bedre og du bliver fysisk langt stærkere. Total velvære, sved på panden, et godt grin og rigtig god musik til forskellige simple øvelser med høj intensitet på kort tid.
Uanset hvilken træningsform du er i
Uanset hvornår du sidst har trænet
Uanset om du aldrig har gået til sport før
Uanset om du har trænet tidligere, og nu har holdt pause

SÅ ER DETTE HOLDET FOR DIG



Showdance (Piger 11 - 15 år)

Sammen skaber vi et hold, som alle kan lide at være på og hvor man har det sjovt. Som gymnast på Showdance, vil du møde mange udfordringer, både personlige og sjove sammen med resten af holdet, og få en masse nye veninder. Vi lægger vægt på at der skal være plads til alle, og vi skal nyde hinandens selskab.
Udover gymnastik, vil vi også beskæftige os med forskellige stilarter, som hip hop, moderne dans, funk, reggae, house m.fl. plus en masse sjove lege!
Håber på at se så mange friske piger som muligt, med masser af energi og smil!
Der må påregnes udgifter til opvisningstøj på ca. kr. 300,00.

Mange danse hilsner Lizette



Mor-Far-Barn hold (ingen alderskrav, men barnet skal kunne gå)

Jeg starter holdet op for 37. gang i år, midt i september.
Vi laver gymnastik, leger i redskaber, leger med faldskærm, bolde, lagner og meget mere.
Vi træner i hallen, hvor der er masser af plads.
Hvis ikke forældre har mulighed for at komme kan bedsteforældre træde til.
Jeg glæder mig til at se jer.
På gensyn. Kh. Ditte



GymFit Dance (Start onsdag den 7. september kl. 19.00)

Motion og styrketræning, krydret med dans i små korte og enkle danse serier: Vi varierer med lidt Dance Fitness og Ballroominspireret dance (f.eks. vals – chachacha og jive).
Der afsluttes med udstrækning, og lidt afspænding.
Alt i alt en meget varieret træningstime, hvor det er sjovt at dyrke motion og styrke kroppen (og hvor nogle gerne må have lidt ømme muskler dagene efter).
Jeg håber du har fået lyst til at komme og prøve om ikke GymFit Dance er noget for dig.
På gensyn – Bitten



Aerobic

Kære Aerobic kvinder – nye som gamle – unge som ældre.
Velkommen til en ny sæson.
Holdet hvor du får arbejdet kroppen igennem på alle måder med puls og styrkeelementer.
Træningen kan til tider være hård, men det er stadig et hold hvor alle kan være med.

Sportslige hilsner: Mia☺



Fensmark Elitepiger (udtaget pigehold 16 +)

Vi træner én lørdag eller søndag om måneden 3 - 4 timer, og vi tager til lokalopvisninger og DGIs forårsopvisninger i foråret.
Vi kommer mange forskellige dance- og gymnastikgenrer rundt. Det er vigtigt at hver gymnast bliver set, og udvikler sig.
Holdet er især et godt supplement, hvis man går på et andet hold i forvejen, men ikke har tid til en ugentlig træning mere.
Den 18. september er der udtagelse. Man skal slet ikke lade sig skræmme, det er meget afslappet. Bare kom til første træning, og se om det er noget for dig!

Instruktør Bianca og Annemette



Frøken & Fruer

Her er en blanding af klassisk og nutidige kropsudtryk. Der er variation i tempo - fra bløde armbevægelser til hurtige rul over gulv. Brug af redskab/ redskaber i udvalgte serier..!
Vi deltager i DGI- og FIF's opvisninger, måske gæsteopvisning og Stevns sommerstævne.
Du skal regne med udgifter til opvisningsdragt på ca. 700 kr.
Vi er to instruktører, Berit og Christina, som har grundig erfaring som gymnaster og instruktører. Vi glæder os til at se dig

Instruktør Berit og Christina ☺



Seje Dreng (4 – 7 år)

Holdet er for de drenge der gerne vil prøve kræfter af med gymnastikken.
Der vil blive sat fokus på grundmotorikken og kropsfornemmelsen.
Der vil blive sprunget en masse og mange grænser vil blive brudt!
Så kom og få brændt en masse krudt af og hav nogle sjove stunder.

Instruktør Naya Severinsen og Katrine Lykkeberg☺

 	<p><u>Zumba Kids</u> (dreng og piger 7 - 13 år)</p> <p>ZUMBA Kids blander stilarter som salsa, merengue, cumbia, samba og reggaeton. Med Zumba tilegner børnene sig øget fokus og selvillid, øget stofskifte og forbedret koordinations- og balanceevne samt ledelseskompetencer, respekt for fællesskabet, teamwork-erfaring, ansvar og kreativitet.</p> <p>90 minutter pakket med høj energi, specielle børnevenlige koreografier og al den musik børn elsker, som hip-hop, reggaeton, salsa og meget mere.</p> <p>Påklædning: Behageligt træningstøj, samt træningssko. Husk drikkedunk</p> <p>Malena Rostkjær er bl.a. certificeret ZumbAtomic instruktør. ☺ Mie Møller - Zumbakids hjælpetræner</p>
	<p><u>Dreng 7-11 år</u> (årgang 2005-2009)</p> <p>Vi gentager succesen fra sidste sæson med spring / rytmekonkurrencehold for drenge. Der arbejdes med alt fra vejrmøller til araber-flik-salto og på trampolin er målet hofte og strakte saltoer med skrue. Den enkeltes niveau er ikke afgørende.</p> <p>Lysten til at træne vægter tungest.</p> <p>Træningen vil give drengene større færdigheder indenfor spring og rytme, samt større motorisk forståelse og en brug af sin krop. At benytte flere sanser og skulle koordinere disse på et hold kræver sin seje gymnastik dreng. Holdsport giver forståelse for at arbejde sammen og kæmpe for, at holdet opnår gode resultater. Vi lægger vægt på, at det skal være sjovt at komme til træning.</p> <p>Venlig hilsen Jakob/Kim (Læs mere på http://www.fensmarkif.dk) ☺</p>
	<p><u>Krudtuglerne</u> (dreng og piger 3 – 5 år)</p> <p>Dette hold er til børn der gerne vil røre sig. Vi skal have styrket vores motorik og bevægelse. Derfor skal vi krybe, kravle, trille, hoppe, løbe og svinge os igennem forhindringsbaner der laves af vores gymnastikredskaber. Det skal være en sjov oplevelse at gå til gymnastik. Børnene skal kunne deltage uden deres forældre i salen.</p> <p>Vi deltager i vores lokale gymnastikopvisning, så der må påregnes ekstraudgifter til opvisningstøj. Det er frivilligt om man vil deltage i opvisning.</p> <p>Vi ses. Natasha, Ida, Ulrikke, Liva, Celine og Annette</p>
	<p><u>Springpiger</u> (piger 5 – 7 år)</p> <p>Dette hold er for alle glade og friske piger, der gerne vil prøve at lave springgymnastik. Her er plads til alle selv om man ikke har gået til gymnastik før. Vi skal gennem leg og forhindringsbaner, lære grundspringene som mølle, håndstand, rulle, flikflak, salto m.m. Der vil blive lavet en rytmisk serie som skal bruges ved 2 opvisninger.</p> <p>Der må påregnes udgifter til dragt.</p> <p>Der vil være mulighed for afhentning på SFO i Fensmark af hjælpetrænerne, efter aftale mellem SFO og forældre.</p> <p>Vi ses. Celine, Natasha, Ulrikke, Ida, Rikke og Annette</p>
	<p><u>Spring Mix</u> (piger og drenge 8 -14 år)</p> <p>Holdet for letøvede piger og drenge, men også med plads til nybegyndere. Vi arbejder videre med grundspringene og begynder at sætte dem sammen. Minitrampolinen skal give springene højde så saltoerne kan udvikles.</p> <p>Der vil være 1-2 serier som skal bruges til 2 opvisninger.</p> <p>Der må påregnes udgifter til dragt ca. 400 kr.</p> <p>Vi ses. Amanda, Cecilie, Mathilde, Rikke og Annette.</p>

Sjællandsmesterskabet 2016 B-rækken Dreng 7 – 11 år

Præmieoverrækkelse af sølvmedaljer



Stolte drenge og trænere



Foreningsdagen søndag den 8. januar 2017 på

Kom og vær med til foreningsdagen på Stevns Gymnastik Efterskole. Tag forældre, børn, bedsteforældre fætre eller kusiner med, og få en sjov dag. Alle er velkomne – og det er gratis!

Her er lidt stemningsbilleder fra dette års Familiedag på Gymnastikefterskolen Stevns den 3. januar, hvor ca. 100 forældre og børn fik sved på panden.





Sportsnyt udkommer én gang årligt i begyndelsen af august.

Desuden opdateres foreningens hjemmeside løbende med relevante oplysninger. Så kig med jævne mellemrum på:

www.fensmarkif.dk

Støt vores sponsorer – de støtter os!



F.J. Revision
medlem af FSR - danske revisorer
Frank Jakobsen
Registreret revisor
fjrev@fjrevision.dk
www.fjrevision.dk

Nygårdsvej 66 D
4700 Næstved
Telefon 55 77 05 55

Regnskaber * Revision *
Bogføring * Budgetter



Udlejning af:

Telte, borde, stole, service, fadølsanlæg, jukeboks, slush-ice maskiner
m.m.

Glasmagervej 2, 4684 Holmegaard

Telefon: 55 72 44 16

www.uc-festcenter.dk



Sangill Grafisk Produktion