



Fensmark IF Gymnastik

Program 2010 – 2011





Velkommen til sæsonen 2010/2011

Sommeren er nu så småt ved at gå på hæld, og derfor er det mig en glæde at kunne byde velkommen til en ny sæson i Fensmark IF Gymnastik.

Vi kan igen i år byde på gymnastik og dans i mange former.

På paletten er der både gymnastik for de mindste der knapt kan gå, motionshold for både dem der vil springe og lave rytmiske serier, og de mere konkurrenceprægede spring/rytme hold.

De voksne er der naturligvis også tænkt på, idet vi kan tilbyde rytmisk gymnastik, mere fitness prægede hold og sidst men ikke mindst Square Dance.

Som noget nyt kan vi i år tilbyde seniordans, og vi håber at rigtig mange vil møde op mandag eftermiddag til nogle dejlige timer med motion og hyggeligt samvær.

Tilmelding foregår ved at du møder frem på første træningsdag, hvor du vil få udleveret indmeldingsblanket. Nogle få af holdene har optagelseskrav, men hvis det er tilfældet, fremgår det af holdbeskrivelserne.

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte foreningen pr. telefon eller mail. Vi håber at se rigtig mange glade gymnaster og dansere på holdene.

På vegne af bestyrelsen ønsker jeg jer alle en god sæson.

Bjarne Lund Pedersen

Formand.

Rabatordninger

Går du på mere end et hold skal der kun betales halv pris på det billigste hold.

HUSK at meddele det, eller tilmeld SAMLET. Pensionister opkræves med 2/3 af det faste kontingent.

**Fensmark IF Gymnastikafdeling
Bestyrelse pr 1. april. 2010**

Formand	Bjarne Pedersen	bjarne.l.pedersen@gmail.com	51 24 37 79
Næstformand	Heidi Sørensen	jis01@stofanet.dk	28 73 64 94
Kasserer	Vivi Puge	vp@pcnetkom.dk	51 52 12 87
Bestyrelsesmedl.	Annette Marthin	annette@marthin.net	60 65 54 60
Bestyrelsesmedl.	Ida Pedersen	Ida.tove@pedersen.mail.dk	21 28 66 33
Bestyrelsesmedl.	Jesper Larsen	Lund-Larsen@stofanet.dk	27 29 25 28
Bestyrelsesmedl.	Anette Nicolaisen	bializ@mail1.stofanet.dk	40 73 86 16
Bestyrelsesmedl.	Jan Melau	Janmelau@mail.dk	40 64 51 16
Bestyrelsesmedl.	Lena Glæemose	glæemose@mail.dk	22 16 29 46
Bladudvalg	Ib Marthin	ib@marthin.net	50 48 27 72

**Husk:
Gymnastikopvisning
Lørdag den 2. april 2011 i
Holmegaard Hallen**



**Støt vore sponsorer
De støtter dig og din forening.**

F. J. REVISION

Registrerede
Revisorer
FRR

Registreret Revisor FRR

Frank Jakobsen

Nygårdsvej 66 D · 4700 Næstved · Tlf. 5577 0555

E-mail: fjrev@fjrevision.frr.dk



Showdance

Vi er et dans/rytmehold for piger i alderen 12-18 år. Vi arbejder med en masse forskellig slags dans så som; moderne dans, funk, reggae, jumpstyle, sports acro og meget mere. Vi træner også til at masse forskellig slags musik, og vi fokuserer meget på at det skal være sjovt, og selvfølgelig også se godt ud!. Vi glæder os meget til at se en flok nysgerrige friske piger til en ny sæson.

Vi træner hver tirsdag kl. 18:30-20:00

Danse-hilsner fra Nana, Anne og Bianca



Mix-holdet I (Mandag).

Vi er et spring/rytme-hold for piger og drenge fra 12-18 år. Vi vil byde på en masse udfordringer og mulighed for at udvikle sig, både indenfor spring og rytme og på alle niveauer. Vi vil deltage i nogle af DGI's forårs opvisninger, og Fensmarks lokalopvisning sammen med onsdags-mix-holdet. Vi glæder os til at se en masse friske piger og drenge til en ny sæson!

Der trænes hver mandag i gymnastiksalen på Holmegaardskolen kl. 19:30-21:00.

Hilsen Cecilia, Camilla og Bianca



MOR-FAR-BARN HOLD.

Holdet hvor mor, far, bedsteforældre eller søskende kan komme i hallen og hygge sig med rigtig gymnastik, lege, redskaber og meget mere.

Det foregår til rigtig god musik, og vi hygger rigtig meget.

Der er ikke alder på og I kan bare komme og få en prøvetime.

Vel mødt

Ditte



Callanetichs/kondi/motion M/K

Callanetichs er koncentreret muskelymnastik for især mave/baller og lår, gymnastik som man kan tåle at udføre selvom man har dårlig ryg og ben, alle kan være med.

Vi varmer op til god musik og får sved på panden.

Der er også tid til socialt samvær.

På gensyn

Ditte.



Rytmisk gymnastik for voksne piger.

Holdet som træner til opvisninger med 2-3 serier til rigtig god musik.

Har du gået til gymnastik som yngre, og syntes det kunne være sjovt igen, så mød op og få en prøvetime.

Selvom vi arbejder seriøst er der tid til hygge og sjov alligevel.

Mange gymnaster syntes det er rart og vigtigt at komme til træning så man ikke kommer bagud, så er det nemmere at komme af sted. Vi varmer op først også til rigtig god musik.

På rytmisk gensyn

Ditte.

	<p><u>Aerobic.</u></p> <p>"Velkommen til alle, der har lyst til at få styrket kroppen og få kondien op. Vi gør brug af stepkasse og forskellige redskaber - så alle kan være med i alle aldre. Vi vil have lidt mere sjove rytmer med. Vel mødt."</p> <p>Lone</p>
	<p><u>Senior dans.</u></p> <p>Kan du lide at danse, så kom prøv. Dansene i Seniordans er oprindelig hentet fra danske og udenlandske danse. Vi danser til nutidige iørefaldende melodier med god danserytme. Kædedanse, kvadriller, rækkedanse, pardanse i kreds og linedanse. Dansene er forenklede og kan danses af alle. Dans med almindelig dansefatning er helt afskaffet. Der er plads til alle uanset alder og køn. KOM GERNE ALENE dans er god motion for hjertet, hjernen, helbred og humøret. Første gang 15. sep. Kl. 14.30 – 16.15 i folkemusikhuset.</p>
	<p><u>Squaredance.</u></p> <p>Så byder vi igen op til dans, det er vores 21 sæson med Modern Western squaredance. Vi danser i square med 8 personer. Dansen er livgivende og sjov. Du får med dansen et gratis latter kursus. Der danses til alle former for musik. Alle er velkommen uanset alder. Første gang 2 sep.</p>
	<p><u>Krudtuglerne 3 – 6 år.</u></p> <p>Kom og vær med, her er plads til alle drenge og piger der kan lave gymnastik UDEN deres mor og far. Vi starter timen med en let opvarmning, hvor vi skal have rørt hele kroppen. Vi skal have styrket vores motorik i gennem lege og redskabs og forhindringsbaner. En gang om måneden vil det være muligt at kikke på. Vi skal deltage i 1 opvisning som er frivilligt. Der må påregnes udgifter til opvisningstøj.</p>
	<p><u>Springpiger 8 -12 år.</u></p> <p>Dette hold er for lidt øvede piger men der er også plads til nybegynder. Vi skal arbejde videre med grundspringene og begynde at sætte dem sammen og saltoer i trampeten. Der skal laves 2 serier , den ene med et redskab. Vi skal til 2- 3 opvisninger. Der må påregnes udgifter til dragt ca. 250 kr.</p>
	<p><u>Springpiger 5 – 7 år.</u></p> <p>Dette hold er for alle glade og friske piger der vil prøve at lave spring gymnastik. Her er plads til alle selvom man ikke har gået til gymnastik før. Vi skal gennem leg og forhindringsbaner lære grundspringene som mølle, håndstand, rulle og salto m.m. Der vil blive lavet en rytmisk serie som skal bruges 2 til 3 opvisninger. Der må påregnes udgifter til dragt ca. 250 kr.</p>



Turbodrengene 6 – 12 år

Dette er hold for drenge, der vil have sved på panden. Vi skal i gemmen kamplege, fangelege og div. Spring på redskaber indøve grundspringene. Det skal være sjovt at øve håndstand, mølle, ruller, saltoer m.m. Det bliver 1½ time med fuld fart. Der er også plads til nybegynder.



Fensmarkpigerne

Fensmarkpigerne har gennem de sidste 21 år været Fensmark IF's konkurrencehold. Udover deltagelse i Danmarks Gymnastik Forbunds (DGF) mesterskaber deltager Fensmarkpigerne i opvisninger/stævner i både ind- og udland.

Fensmarkpigerne er et elitehold hvor kammeratskab, socialt samvær og målrettet træning vægtes ligeligt i det daglige.

Fensmarkpigerne tilbyder spring/rytme gymnastik på næsten alle niveauer og tilbyder pt. piger deltagelse på hold fra micro aspiranter til junior elitepiger.

Mini/junior elite piger – 10 til 13 år træner:

mandag kl. 16.00 – 19.00 i stor gymnastiksal, Holmegaardskolen
torsdag kl. 16.00 – 18.30 i Holmegaard Hallen
lørdag kl. 10.30 – 13.30 i stor gymnastiksal, Holmegaardskolen

Aspirantpigerne – 6 til 10 år træner:

tirsdag kl. 16.30 – 18.30 i stor gymnastiksal, Holmegaardskolen
torsdag kl. 16.00 – 17.30 i Holmegaard Hallen
første lørdag i hver måned kl. 10.30 – 13.30 i stor gymnastiksal, skolen

Instruktører:

Mi'anne og Kristian Rasmussen, Tanja Amholt samt Sarah Winther-Nielsen.
– se på www.fensmarkpigerne.dk for yderligere information



Ynglinge pigerne:

Vi træner torsdag fra 18:45-21:00, og lørdag fra 13:30-15:30.

Vi er et udtaget spring/rytme hold for piger i alderen 13-17 år. Vi er foreningens konkurrence hold i ynglinge ræken. Udover at deltage både i SM og DM, deltager vi også i en række forskellige opvisninger. Vi træner mange forskellige former for gymnastik, bl.a. acrobatik, redskabsgymnastik, forskellige former for serie og musik. Vi glæder os til at se jer i den nye sæson.

Hilsen Marianne, Kristian og Tanja.

Fritids- og ulykkesforsikring

Forhåbentlig har alle forældre til børn og unge, der dyrker en eller anden form for fritidsaktivitet, en fritids- og ulykkesforsikring som dækker, hvis uheldet skulle være ude. Ofte tror man, at idrætsforeningen har en sådan forsikring, **men det har foreningen ikke! Det er ens egen pligt at sørge for at være dækket i fritiden.**

Via DIF og DGI har medlemsforeningerne en kollektiv forsikring, der dækker instruktørerne, hvis de under træning – altså i forbindelse med udøvelsen af instruktørgerningen, skulle komme ud for et uheld – det kunne være briller, der bliver slået i stykker eller tænder, der kommer til skade o.lign. Det dækker som nævnt kun instruktørerne. Det enkelte medlem må selv sørge for dækning i sin fritid.



Træningsdragter

I 2009 fik foreningen lavet træningsdragter til samtlige instruktører. Vi vil nu tilbyde vores medlemmer den samme dragt til en god pris.

Der er tale om en lækker Hummel træningsdragt med hvid overdel og sorte bukser. Dragten har foreningens logo på ryggen og logo fra Spar Nord og Sport Direct på ærmerne. Endvidere er der mulighed for at få navn på trøjen og bukserne.

Prisen for træningsdragten er:

Voksne: 500 kr.

Børn: 400 kr.

Påtrykt navn pr. del: 25 kr.

Træningsdragten skal bestilles hos Intersport i Ringstedgade, Næstved, hvor der også er mulighed for at prøve dragter i alle størrelser. Dragterne skal efterfølgende afhentes i Spar Nord på Kvægtorvet.

Bestyrelsen.

Dette Sportsnyt er det første i nyt A3 format, og skulle gerne give et hurtigere overblik over de aktiviteter som Fensmark IF Gymnastik tilbyder.

Sportsnyt udkommer fremover i begyndelsen af august.

Udover dette blad opdateres foreningens hjemmeside løbende med relevante oplysninger, så kig med jævne mellemrum på:

www.fensmarkif.dk



Sangill Grafisk Produktion