



Sportsnyt

Fensmark IF Gymnastik

Program 2017 – 2018





Velkommen til sæsonen 2017 – 2018 i Fensmark IF

Efter en forhåbentlig god og fortjent sommer pause, er det nu ved at være tid til at en ny sæson starter op i Fensmark IF.

Sæsonen 2016/2017 bød på mange spændende oplevelser, og nogle hold har vi desværre måttet tage afsked med, og andre hold har vokset sig rigtig store. I bestyrelsen havde vi ved generalforsamlingen, desværre den udfordring at skulle tage afsked med ikke mindre end 4 dygtige bestyrelsesmedlemmer, som havde 4 meget forskellige og personlige grunde til at måtte trække sig. Derfor var det med meget stor fornøjelse at vi på generalforsamlingen kunne vælge 4 nye medlemmer, og vi føler at vi står med en ny stærk bestyrelse.

Vi håber derfor også at vi står med et stærkt og spændende program for 2017/2018. Vores dygtige drenge har desværre måttet tage afsked med Jakob, men han bliver nu erstattet af Anders, og det er vi helt sikre på at drengene bliver glade for ☺ Og Janni er igen i år klar til at udfordre unge som gamle, kvinder og mænd med Gym-fit mandag, torsdag bliver det Mathilde – Anette eller Bitten som skal stå i spidsen, for squats, armstrækkere m.v. Og vores dygtige Fensmark Frøkner og Fruer står ligeledes igen klar mandag aften, og tager med åbne arme imod nye frøkner eller fruer som har lyst til spændende gymnastik.

I skrivende tidspunkt er det desværre endnu ikke lykkedes at finde en aerobic eller yoga instruktør, men vi arbejder på nye spændende koncepter som kan søsættes i løbet af sæsonen.

Vi håber at se rigtig mange nye såvel som gamle gymnaster til den kommende sæson.

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 og på gensyn

Bitten Helt

Formand Fensmark IF

Fensmark IF Gymnastikafdeling

Bestyrelsen pr. 1. april 2017

Formand	Bitten Helt	bh@ccbrun.dk	20 22 40 53
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	Anne-Marie Petersen	Czubanick@fensmarknet.dk	40 71 69 23
Bestyrelsesmedlem	Martin Neesby	ateisst@stofanet.dk	40 98 31 77
Bestyrelsesmedlem	Annette Pedersen	Kim.Annette@stofanet.dk	20 63 08 70
Ungdoms rep.	Jeanette Svendsen	soelbergsvendsen@gmail.com	22 41 13 01
Suppleant	Anette Nicolaisen	anette@pschmidt.dk	40 73 86 16
Suppleant	Mette Ussing	friisussing@hotmail.com	29 86 66 53
WEB-Master	Jesper Kristiansen	stjans@privat.dk	30 13 62 08
Bladudvalg	Ib Marthin	ib@marthin.net	50 48 27 72



Husk:

Gymnastikopvisning lørdag den 24. marts 2018 i Holmegaard Hallen

Foreningsdagen søndag den 7. januar 2018 på Gymnastikefterskolen Stevn



Slip for kontingentbetalingen – og støt Fensmark IF

Næstved afdeling, støtter **Fensmark IF Gymnastik**- og vi modtager 1.000 kr. hvis du - som medlem af **Fensmark IF** tager en økonomisk snak 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 2017/2018" 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.

NB: Du kan desværre ikke tilmelde flere personer under samme brugernavn. Hver tilmeldte person skal have sit eget brugernavn.

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.



Gym-fit Bootcamp

Du vil opleve, at din kondition bliver langt bedre og du bliver fysisk langt stærkere. Totalt 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



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

Jeg starter holdet op for 38. 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



Frøkeners & Fruers

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 Drenge (4 – 7 år)

Holdet er for de drenge der gerne vil prøve kræfter 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 Sarah, Annette, Katrine☺



Zumba Kids (drenge og piger 7 - 15 år)

ZUMBA Kids blander stilarter som salsa, merengue, cumbia, samba og reggaeton. Med Zumba tilegner børnene sig øget fokus og selvtillid, øget stofskifte og forbedret koordinations- og balanceevne samt ledelseskompetencer, respekt for fællesskabet, teamworkerfaring, ansvar og kreativitet. 90 minutter pakket med høj energi, specielle børnevenlige koreografier og al den musik børn elsker, som hip-hop, reggaeton, salsa og meget mere...

Påklædning: Behageligt træningstøj, samt træningssko. Husk drikkedunk

Malena Rostkjær er bl.a. certificeret ZumbAtomic instruktør.



Drenge 7-13 år

Udviklingen for drengeholdet fortsætter. Vi skaber en sund stærk gruppe af talentfulde drenge.

Vi arbejder hovedsageligt med drenge som har dyrket gymnastik før, men har man lyst til at prøve kræfter med gymnastikken, er man velkommen til at komme til et par prøvetræninger. Vi laver en ny konkurrenceserie og den vil mest blive trænet om onsdagen.

Vi laver teknikbaner og prøver kræfter med det færdige spring. Det forventes, at gymnasten kan følge de beskeder trænerne giver. Gymnasterne vil være på forskellige niveauer og skal støttes, hvor de er af trænerne.

Vi har planer om, at deltage til både konkurrencer og opvisninger som passer til holdet. Vi planlægger igen i år den traditionelle overnatning med masser af gymnastik, sjov og hygge.

Venlig hilsen Kim (Læs mere på <http://www.fensmarkif.dk>) ☺



Krudtuglerne (drenge og piger 3 – 5 år)

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.

Vi deltager i vores lokale gymnastikopvisning, så der må påregnes ekstraudgifter til opvisningstøj. Det er frivilligt om man vil deltage i opvisning.

Vi ses. Ida, Anna, Nadia, Liva, Annette



Springpiger (piger 5 – 7 år)

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. Der må påregnes udgifter til dragt. Der vil være mulighed for afhentning på SFO i Fensmark af hjælpetrænerne, efter aftale mellem SFO og forældre.

Vi ses. Natasha, Ida, Sara og Annette



Spring Mix (piger og drenge 8 -14 år)

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. Der vil være 1-2 serier som skal bruges til 2 opvisninger. Der må påregnes udgifter til dragt ca. 400 kr. Der vil være 2 – 3 træninger i weekender.

Vi ses. Mathilde, Amalie, Rikke og Annette.



Showdance er for alle piger (9 til 12 år)

På dette dansehold sætter vi fokus på at have det sjovt, men samtidig udvikle jeres danseevner! Sammen vil vi skabe et godt sammenhold og nogle sjove og gode danse.

Som om det ikke var nok, så får du også en masse gode veninder og vi har det sjovt gennem hele sæsonen!

Som gymnast på Showdance skal du ikke have et bestemt niveau. Vi starter let ud og tilpasser derefter dansene til jeres niveau, hvorefter vi begynder at udfordre jer.

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.

Josephine & Ida

Foreningsdagen søndag den 7. januar 2018

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!



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

Alle billeder er fra opvisningen marts 2017



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!**

MAZUR's HVIDEVARE-SERVICE
- godt og reelt - rimelig pris
Reparation af
køl/frys - vask/opvask - komfur



v/ Flemming Mazur

20 27 01 22



SANGILL GRAFISK

Tlf.: 55 53 05 05

www.sangillgrafisk.dk



... din grafiske Team Player



GRAFISK DESIGN

DIGITALTRYK

STORFORMATPRINT

OFFSETTRYK

BØGER - BROCHURER

SKILTE - PLAKATER

BREVPAPIR - VISITKORT - KVERTER

FOLIETEKSTER - MAPPER

FLYERS - BLOKKE

KALENDERE

ROLL-UPS - LABELS

STREAMERS



Fensmark IF – Gymnastikafdelingen Sæson 2017/2018

Sæson 28. august 2017 – 30. marts 2018. (bemærk #)



Hold	Sted	Dag	Tid	Instruktør	Kontingent
Drenge 7-13 år	Store sal – Holmegaardskolen	Tirsdag	17.30 – 19.15	Kim/Anders/Chrisser	
	Store sal – Holmegaardskolen	Onsdag	17.30 – 19.30		950,00
Fensmarks Frøkener & Fruer	Holmegaard Hallen	Mandag	20.00 – 22.00	Berit/Chrisser	850,00
Gym-fitt Bootcamp	Holmegaard Hallen	Mandag	19.00 – 20.00	Janni/Mathilde	600,00
	Store sal – Holmegaardskolen	Torsdag	19.30 – 20.30	Mathilde/Annette/Bitten	600,00
		Begge dage			1.000,00
Krudtugler 3-5 år	Store sal – Holmegaardskolen	Torsdag	17.15 – 18.15	Annette + hjælpetrænere	565,00
# Mor/far/barn	Holmegaard Hallen	Mandag	17.50 – 18.50	Ditte	745,00
Seje drenge 4-7 år	Store sal – Holmegaardskolen	Mandag	16.30 – 17.30	Katrine/Sarah/Annette	565,00
Showdance 9 – 12 år	Store sal – Holmegaardskolen	Tirsdag	16.30 – 17.30	Ida/Josephine/(Lizette)	565,00
Springmix 8-14 år	Store sal – Holmegaardskolen	Torsdag	18.15 – 19.30	Annette/Mathilde/Rikke/Amalie	600,00
Springpiger 5-7 år	Store sal – Holmegaardskolen	Torsdag	16.00 – 17.15	Annette + hjælpetrænere	600,00
Zumba Kids 7-15 år	Holmegaard Hallen	Torsdag	16.30 – 18.00	Malena	650,00

= sæsonstart den 11/9

Tilmelding via hjemmesiden, kontingentet gælder for hele sæsonen

Der tages forbehold for ændringer.

Husk: Gymnastikopvisning lørdag den 24. marts 2018 i Holmegaard Hallen