Aktivitetsoversigt

Simmersted og omegns Idrætsforening

2023/2024

En ny og spændende sæson står for døren
med sjove aktiviteter til **DIG.**

Aktiviteter i SIF

Holdet starter op i uge 36 i Multihuset i Simmersted, hvis intet andet er anført.
De 3 første gange må man frit prøve holdene.

Hold	Ugedag	Instruktører
Forældre el. bedsteforældre/ barn **Ca. 1-3 år (Fra barnet kan gå)**	**Tirsdag** **Kl. 16.30-17.15**	**Kirsten Johanning** Tlf: 23621224 **Vibeke Callesen** Tlf: 51274370
Tumlingerne **Børnehavealder**	**Mandag** **Kl. 16.00-16.45** Børnene kan blive hentet i SimFri børnehave **(opstart 18/9-23)**	**Mette H. Patzer** Tlf: 29298902 **Lisbeth Christensen** Tlf: 30420917 Amalie, Liv, Sarah, Milena, Dagmar
Springlopper **0. - 2. klasse**	**Tirsdag** **Kl. 15.15-16.15** Børnene kan komme direkte fra SimFri SFO	**Mette J. Ramsgaard** Tlf: 51311151 **Christina Schmidt** Katinka, Britt
Springfiduser **3. - 5. klasse**	**Mandag** **Kl. 17.00-18.15**	**Christina Schmidt** Tlf: 20800584 **Mathias Meng, Simon Hannesbo, Lena P. Friis**
Fitness gymnastik for børn og teens **8-14 år**	**Onsdag** **Kl. 15.00-16.00** *Tilmelding til instruktøren	**Mette Buchholt** Tlf: 29263325
Jumping fitness **13 år +**	**Tirsdag** **Kl. 19.15-20.15** *Tilmelding til instruktøren	**Dorte Clausen** Tlf: 61694125 **Lene Johanning** Tlf: 21379460
Jumping fitness **13 år +**	**Torsdag** **Kl. 19.00-20.00** *Tilmelding til instruktøren	**Randi H. Magnussen** Tlf: 30342431
Yoga M/K **16 år +**	**Tirsdag** **Kl. 17.45-19.00** **(opstart 19/09-23)**	**Mette H. Patzer** Tlf: 29298902
Stoleyoga **16 år +**	**Onsdag** **Kl. 16.15-17.00**	**Mette Buchholt** Tlf: 29263325
Badminton **16 år +**		**Efter aftale med** **Kristian Hjort** Tlf: 23353010
Dart	**Mandag** **Kl. 19.00-22.00** **(opstart 2/10-23)**	**Jan Andersen** Tlf: 51882110

Der er altid mange oplevelser og nye bekendtskaber at få som frivillig i SIF
-> meld dig gerne med på vores stærke team eller kom frimodigt med din ide til en aktivitet.

Sæt X - Gymnastikopvisning i Simmersted d. 17. marts 2024 kl. 9.30

Gymnastik - præsentation af hold

Man er velkommen til at prøve holdene de første tre gange.

Ved spørgsmål kan der henvendes til instruktørerne eller Mette J. Ramsgaard, tlf: 51311151

Forældre el. bedsteforældre/barn

Tirsdag kl. 16.30-17.15 → Ca. 1-3 år (Fra barnet kan gå)

Kvalitetstid og aktivitet sammen med dit barn gennem sanglege og sjov med redskaber. Vi vil træne motoriske færdigheder, stimulere de forskellige sanser og gå på opdagelse med hele kroppen. Er du mor, far, bedstefar, moster eller noget helt andet så tag dit barn med til gymnastik.
Vi ses - Vibeke og Kirsten

Tumlingerne

Mandag kl. 16.00-16.45 → Børnehavealder

Vi skal lege, hoppe, rulle, løbe, mv., og vi skal se hvad der gemmer sig af spændende ting i redskabsrummet. Vi skal også slappe af, så vi får pulsen ned igen.
Vi skal have det sjovt. Vi skal udfordre os og måske overskride en grænse eller to.
Alle indenfor aldersgruppen kan være med, men det forventes at børnene kan undvære forældrene og vi vil gerne, at forældrene hjælper med at holde børnenes fokus, ved ikke kan kigge ind af vinduer/døre.
Vi kan tilbyde at hente børn i SimFri børnehave og klæde om med dem i multihuset inden gymnastik (gerne t-shirts og shorts/leggings). (Ønsker I jeres barn afhentet i
børnehaven SKAL det hver mandag skrives på børnehavens afkrydsningsseddel).
Vi glæder os til at se dig
Hilsen Lisbeth og Mette

Springlopper

Tirsdag kl. 15.15-16.15 → 0.-2. klasse

Kan du lide fart over feltet, leg, spring og bevægelse, så kom og vær med! Vi glæder os til at se både nybegyndere, øvede og dig som slet ikke har hørt om gymnastik før.
Tag din ven i hånden og kom med til en masse sjov og gymnastik.
Barnet kan komme direkte fra SFO'en på SimFri, såfremt I har aftalt det med SFO'en
Vi ses - Mette og Christina

Springfiduser

Mandag kl. 17.00-18.15 → 3.-5. klasse

Springfiduserne er holdet for dig der gerne vil springe og lave rytmisk gymnastik. Uanset om du har gået til gymnastik i mange år, eller aldrig har prøvet det før byder vi på en masse sjove udfordringer. Så tag en makker eller makkerinde med, så vi kan få en super fed sæson.
Vi ses – Christina, Lena, Mathias og Simon

Fitness gymnastik for børn og teens

Onsdag kl. 15.00-16.00 → 8-14 år

Synes du det er sjovt at styrke din krop i fællesskab med andre? Kan Du lide at få sved på panden og udfordre dig selv? Så er holdet her for dig.

Timens opbygning:
- Fælles opvarmning. Opvarmning af kroppens muskler og led, vækkelse af nervesystem og at få en god energi.
- Styrketræning. Øvelserne bygges op som cirkeltræning, hvor vi gennem øvelserne kommer kroppen rundt. Nogle øvelser udføres selvstændigt(mens makker hviler/hepper) andre øvelser udføres med makker. Vi udfordrer os selv efter dagen og kroppen - ingen konkurrence.
- Nedkøling. Vi afslutter fælles med udstræk af hele kroppen og øvelser fra yogaens verden med forskelligt fokus.

Medbring drikkedunk med vand og lyst til at få sved på panden.
Vi henter gerne i SimFri sfo til omklædning 10 min før start.
Max 10 deltagere - først til mølle
Vi ses - Mette

Jumping fitness

Tirsdag kl. 19.15-20.15 → 13 år +

Torsdag kl. 19.00-20.00 → 13 år +

Vi kommer til at gennemgå grundtrin grundigt – så alle kan være med. Det er en sjov måde at få pulsen op. Fokus er helt klart på at hoppe, men vi træner en smule styrke på trampolinen også. Der er begrænsede pladser, vi har 15 trampoliner.
Tilmelding til instruktøren, det er muligt at gå på begge hold til en skarp pris.
Hilsen Randi, Dorte og Lene

Yoga

Tirsdag kl. 17.45-19.00 → 16 år +

Dette yogahold henvender sig til dig, der ønsker mere overskud i hverdagen, en stærk og smidig krop, og et mere afbalanceret sind.
Alle kan være med – både nybegynder og let øvede. Det kræver ingen særlige forudsætninger, og der tages hensyn til eventuelle fysiske begrænsninger.
Yogatimen vil bestå af rolige Hatha yogaøvelser , mindfull yoga, samt afspændingsteknikker, og du vil hurtigt mærke den gavnlige virkning yoga har på både krop og sind.
Så kom og forkæl dig selv…… kom og træk vejret og stræk kroppen.
Medbring egen YOGA måtte.
Hilsen Mette

Stole Yoga

Onsdag 16.15-17.00 → 16 år +

Stole Yoga er for alle og tager udgangspunkt i stolen som hjælpemiddel. Det er bløde enkle øvelser, hvor alle uanset kropslige udfordringer kan være med. Der vil blive taget hensyn til hver enkelt og øvelserne tilpasses.
Yoga er godt for det generelle velbefindende og kan være med til at lindre gener som forhøjet blodtryk, gigt, balanceproblemer, åndedrætsbesvær, rygproblemer samt angst og uro.
Vel mødt – Mette

Book hallen i Multihuset helt gratis i en time!

Hvis du hører til de der 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 solveig@is-skovgaard.dk.

2: Når du er færdig med at bruge hallen, skal du rydde op efter dig og køre gulvet over med "tørmoppen" og rengøre de redskaber/rekvisitter du har brugt.