

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



*Velkommen til
sæson 2020/2021*



Indhold

Side

3	Endelig forår
4	Bestyrelsens konstituering
6	En formand takker af
10	En ny formand tager over
13	Pigelejr 2020
16	Oldies but goodies
19	Program Forårsopvisning
23	Førstehjælpkursus
24	Præmiespil
25	Far og søn træning
26	MBL - Fotos fra Drenglejr
29	Tilmelding Lederfest
30	Ropeskipping i Aalborg
31	Juletræ
32	Kommunens Idrætsfest
35	Ungdoms Idrætsfest
36	Sommergymnastik



Medlemsblad for SIF GYMNASTIK

Bladudvalg:

Henning Svarrer

Tommy Jensen

Ansvarshavende: Camilla Larsen

Udkommer 2x årligt * Oplag 850 ekspl.

Bestyrelse

Formand:

Camilla Larsen Mobil: 5370 6087

Næstformand:

Lene Juhl Mobil: 2829 0775

Kasserer/sekretær:

Line Rosenbæk

Mobil: 5152 2770

Øvrige bestyrelse:

Marianne Dueholm

Mobil: 2611 0116

Dorthe A. Hansen

Mobil: 2992 6164

Lars Bo Knudsen

Mobil: 2877 4540

Anders Waldhauer

Mobil: 2366 6938

Mette Grønne Hansen

Mobil: 2889 6128

Martin Waldhauer

Mobil: 5121 4240

Simone L. Ørskov

2940 6194

Rep. f. Idrætsforeninger i Gjesing

Gerda Wirke

Skovbakken 44

Mobil: 2973 8887

Corona-udgave...

SIF Gymnastik har som alle andre foreninger, institutioner, firmaer og forretninger været berørt af ”Danmarks nedsmeltning” tilbage til den 11. marts 2020.

Det betød, at de mange timers øvning i salene gennem efterår og vinter ikke nåede frem til Forårsopvisningen, som var planlagt sidst i marts.

Det var selvfølgelig en stor skuffelse for gymnasterne, men det var som nævnt stort set hele Danmark, der blev berørt af nedlukningen. Og ingen ville være med til at sprede smitten endnu mere.

Det har været et meget stille forår og lige så stille en sommer.

Kurser og øveweekender blev også lukket ned.

Alle ventede på regeringens udspil m.h.t. forsamlingernes størrelse ved forskellige aktiviteter. Som det ser ud nu, er der lavet en sæsonplan for 2020/2021, og vi krydser alle fingre for, at sæsonen kan gennemføres, selvom det i skrivende stund ser ud til, at smitten blusser op igen.

Bladet bærer selvfølgelig også præg af nedlukningen. Det har været svært at få stof hjem, da der jo ikke har været de store aktiviteter, som nævnt ovenfor.

Men lidt har der været, og det kan du læse om i dette meget reducerede blad.

Vores annoncører hænger stadig ved. Og tak for det. Uden dem var det ikke muligt at udkomme med dette blad. De er med til at støtte udgivelsen økonomisk.

Ingen kan spå om fremtiden, men herfra ønskes en dejlig gymnastiksæson med glade stemmer i salene, og forhåbentligt bliver den gennemført som planlagt.

God gymnastiksæson



Tommy Jensen
Redaktør



GENERALFORSAMLING

Mandag, den 28. september kl.: 20.00

Gjesing Fritidscenter (1.SAL)



DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab
4. Valg til bestyrelsen:

Line Madsen	modtager ikke genvalg
Marianne Dueholm	modtager genvalg
Martin Waldhauer	modtager ikke genvalg
Dorthe Agathon	modtager genvalg
5. Valg af suppleanter:

Anders Waldhauer	modtager ikke genvalg
Simone Ørskov	modtager ikke genvalg
6. Valg af revisorer:

Michael Ø Larsen	modtager genvalg
Jens Kr. Ørnskov	modtager genvalg

Suppleant:

Betina V Pedersen	modtager genvalg
--------------------------	------------------
7. Indkomne forslag:
8. Eventuelt

På bestyrelsens vegne
Camilla Larsen

Der vil efter generalforsamlingen blive serveret smørrebrød mm

Rådgivning er
et spørgsmål
om **kvalitet**
- ikke kun pris



advokatfirmaet
THUESEN BØDKER & JÆGER

Kongensgade 58
6701 Esbjerg
Fax 79 12 54 54
Tlf 79 12 54 55
tbj@tblaw.dk
www.tblaw.dk



Træning i Corona-tiden

Da landet var lukket ned på grund af Corona, trænede vi over Zoom, som er et program, hvor man kan logge på online og så se og snakke med hinanden.

Det var lidt anderledes at træne over Zoom, fordi vi kun kunne møde hinanden via skærmen, men det var virkelig fedt, og rigtig hyggeligt. Især fordi vi ikke kunne mødes i "virkeligheden", var det fedt at kunne møde hinanden over skærmen i stedet for.

Det var selvfølgelig også ærgerligt og træls, at vi ikke måtte være sammen og træne sammen i virkeligheden, men vi tog vores forholdsregler og fandt en super god løsning. Vi trænede 2 gange i ugen, hvor vi for det meste lavede styrketræning, konditionstræning og smidighedstræning.

Da vi skulle holde vores sæsonafslutning, kunne vi heller ikke holde den sammen på grund af Corona. Men det skulle i hvert fald ikke stoppe os fra at holde en sæsonafslutning. I stedet for lavede vi en Zoom-fest. Vi havde så hver især købt popcorn og slik og taget festtøjet på. Så havde vi lavet en masse forskellige udfordringer, og der var selvfølgelig præmier til dem der vandt. Det var rigtig hyggeligt og meget sjovt.

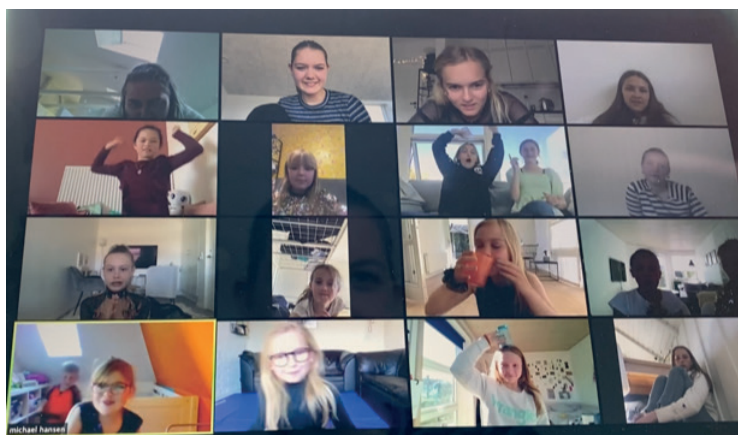
Da vi så havde sommertræning, var landet begyndt at åbne lidt op igen, og man måtte være lidt flere sammen. Det betød også, at vi kunne begynde at træne udenfor sammen. Så tog vi vores egne gymnastikmåtter med, og så trænede vi udenfor sammen. Det var rigtig hyggeligt at se hinanden igen efter ikke at have set hinanden og trænet sammen i så lang tid. Vi trænede også 2 gange i ugen, og det var primært løbetræning, styrketræning og smidighedstræning, vi lavede.



Team Eya
til udendørs
træning



Team Elara
til udendørs
træning



Nettet kan rigtig
mange ting...
Her fester holdet
over Zoom
i en nødløsning



Coronanedlukningen betød nye rutiner...

Ovenfor: Bestyrelsesmøder blev afholdt via nettet.

TV: Lars Hvejsel fik sin pokal for evig hjælp til foreningen overbragt personligt af Camilla.



SCANNING

PRINTNING

KOPIERING

FOLIEPRINT

LAMINERING

STORFORMAT

BANNERPRINT

WWW.LUMAPRINT.DK • NYGAARDSVEJ 23 • 6700 ESBJERG • TLF 75131956

LUMAPRINT

Lad os printe det for dig :)



VISITKORT



POSTKORT



FOTOPRINT



KLISTERMÆRKER



PLAKAT PRINT



STOR CHECK



BANNER PRINT
BANNER



BLADE

Gjesing fodpleje

v/lægeeksamineret fodplejer
Oddvør Danielsen

Tlf. 40 68 58 77

Ivigtutvej 70 · 6715 Esbjerg N



Ring og aftal tid · Også udebehandling

1.149.000 mødelokaler.
Et af dem er hjemme hos dig.



Med Danske Netmøde kan du få samme rådgivning online som i afdelingen

Hvis du er en af vores
1.149.000 netbankkunder,
kan du holde møde med
vores rådgivere over nettet
– hvor og når det passer dig.

På mødet kan du via skær-
men se beregninger, og
rådgiveren kan overskueligt
guide dig gennem komplekse

emner som boligøkonomi,
pension og investering. Du kan
desuden modtage og under-
skrive aftaler elektronisk via
din netbank. Det sparer dig for
både tid og papirarbejde.

Læs mere og book et møde nu
på danskebank.dk/netmoede

Esbjerg Afdeling
Tlf. 45 12 07 70

Danske Bank



JM 2020

Jysk Mester Skaberne var en stor dag for os alle, så lad os starte fra begyndelsen. Vi mødtes på Gjesing Fritidscenter, derefter gik vi ind i bussen og så gik turen ellers bare til Højby/Odense. Det var en meget hyggelig bustur, især fordi alle dygtige grand prix hold var samlet. Vi sang sange og snakkede om, hvordan dagen kom til at gå. Efter at have været i bussen i 1 time og 30 minutter, ankom vi til Højby Hallen var vi alle klar til en god dag.

Vi startede dagen med at gøre klar til indmarch. Vi havde allerede fået sat håret op i en fin flettekrans dagen før, så vi ikke skulle tænke på det, men blot fokusere på gymnastikken. Efter indmarchen begyndte vi at varme op. Vi starter altid med at give hinanden lidt massage, så laver vi lidt kondi, og til sidst laver vi smidighed; det vil sige split, spagat osv. Derefter øver vi stykker fra vores serie, tæller takter, og sikrer os at alle er med på, hvad de skal.

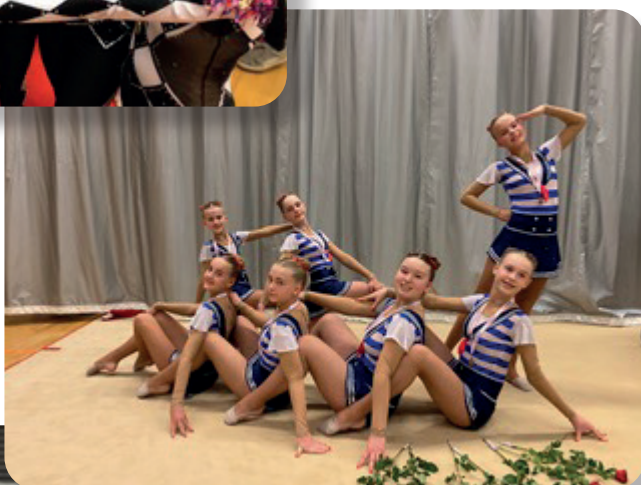
Lige før vi skal på gulvet, spiser vi en M&M og kysser vi vores holdbamse Daisy. Det er nemlig en tradition vi har, og det giver os en god holdånd.

Da det var vores tur til at komme på gulvet, var vi glade og spændte, og vi "nailed" vores første serie! Vi var meget stolte af os selv, for at have gjort det så godt, og det var trænerne virkelig også. Vi skulle konkurrere med to serier, så vi skyndte os at skifte dragter og stille os klar til at gå på gulvet igen. Vi klarede os også godt i anden serie (sjippeserien), så vi var bare endnu mere glade og stolte end før.

Efter vores række var slut og trænerne vidste hvilken plads, vi var kommet på, fortalte de os det. Vi kom på 1. Pladsen, og vi var alle mega glade og så stolte og nogle fra holdet endte med at græde!

Vi gik meget stolte på podiet til præmieoverraskelsen, og tog mange flotte billeder efter. (Dog havde GymDanmark ikke de rigtige medaljer til os, så da vi skulle have taget billeder, lånte vi nogen så vi stadig kunne få nogen gode billeder).

Vi sluttede dagen af i bussen, hvor vi sang "We are the champions" sammen med alle de andre hold i klubben. Alt i alt var det bare en mega god dag og vi nød det til det sidste. OG det var den sidste konkurrence vi nåede i denne sæson, ugen efter lukkede landet ned på grund af Covid-19.





GYMNASTIK

Nr.	Hold	Leder	Dag	Tid	Sted	Kontakt
Børne- og Puslinge og rytmisk gymnastik						
1.	Morfar/barn – max 3 år (max 25 børn)	Rikke	mandag	16.30-17.15	GF1	Hold 1-9: Mette 28.89.61.28
2.	Morfar/barn – max 3 år (max 25 børn)	Rikke	mandag	17.15-18.00	GF1	
3.	Familiegymnastik	Michelle, Vanessa	mandag	11.15-12.15	GF1	
4.	Spilopper 1, 3-5 år	Emma, Ida, Sandra	torsdag	16.00-17.00	GF1	
5.	Spilopper 2, 3-5 år	Emma, Liv, Eva	torsdag	17.00-18.00	GF1	
6.	Rytme piger 5-7 år	Camilla, Sofie, Astrid	torsdag	17.00-18.00	GF2	
7.	Rytme dance 8-11 år	Camilla, Sofie	torsdag	18.00-19.30	GF2	
8.	Rytme piger 12-15 år	Cecile, Laura	onsdag	17.30-19.00	GF2	
9.	Handicapgymnastik børn/voksne	Lene, Vicki, Inger, Majbritt	mandag	18.00-19.00	GF1	
Aerobic og showdance						
10.	Show aerobic – opvisningshold	Trine	tirsdag	18.00-19.15	GF2	Hold 10: Marianne 26.11.01.16
Motionsgymnastik og velvære						
11.	Damer funktionel motion m. effekt	Birthe	mandag	13.45-15.00	GF1	Hold 11-17: Dorthe 29.92.61.64
12.	Kom i form(1.iddag)	Gitte	tirsdag	09.30-10.30	GF1	
13.	Munter motion	Gitte	torsdag	9.45-11.00	GF1	
14.	Dans dig glad	Gitte	torsdag	11.00-12.00	GF1	
15.	Stolegymnastik M/K (max. 15 delt.)	Aase, Maren, Johanne	fredag	10.00-11.00	GF1	
16.	Rygymnastik M/K	Henriette	mandag	17.30-18.30	GF2	Hold 18-20: Marianne 26.11.01.16
17.	Motion M/K	Charlotte	onsdag	18.00-19.00	BB	
18.	Cirkeltræning M/K	Lars, Marianne	mandag	17.40-18.55	BB	
19.	MBL (mave, baller, lår)	Dorthe	tirsdag	17.00-18.00	GF2	
20.	Yoga (max 35 delt.)	Trine	tirsdag	19.30-20.30	GF2	
Rope Skipping						
21.	Ropeskippping begynd. 7-99	Sanni, Mette, Michelle, Thea, Frederikke	onsdag	17.00-18.30	VV	Hold 21-23: Mette 28.89.61.28
22.	Ropeskippping øvede 7-99	Sanni, Mette, Michelle, Thea, Frederikke	onsdag	17.00-19.00	VV	
23.	Ropeskippping udtaget	Christina, Michelle, Maria	torsdag	18.00-19.30	BB	

Springgymnastik



24.	Springfiduseme – drenge 4-5 år	Lars, Emily, Tine	tirsdag	16.30-17.30	GF1	Hold 34-32: Anders 23 66 69 38 Simone 29 40 61 94 Lars 28 77 45 40
25.	Springfiduserne – drenge 5-6 år	Lars, Mette, Emily, Christine	tirsdag	17.30-18.30	GF1	
26.	Springpiger 6-7 år	Simone, Anina, Joline	onsdag	17.00-18.00	GF1	
27.	Springdrenge 7-9 år	Jackie, Jacob, Andreas	onsdag	18.00-19.00	GF 1	
28.	Springpiger 8-9 år	Lea, Simone, Terese, Ida	torsdag	18.00-19.00	GF1	
29.	Springmix 10-12 år	Mads, Nicolai, Jackie, Simone	torsdag	19.00-20.30	GF1	
30.	Juniomix fra 13+ Spring	Anders, Kasper	onsdag	19.00-21.005	GF1	
31.	Parkour 8-12 år	Nicolai, Jackie, Jacob	tirsdag	17.15-18.15	BB	Hold 33: Camilla 53 70 60 87
32.	Parkour 13+	Nicolai, Jackie, Jacob	tirsdag	18.15-20.00	BB	
33.	Ungdomsmix fra 16 år	Emilia, Melissa, Mia, Katrine, Christian, Jonas	søndag	19.00-21.00	BIC	
Grandprix						
34.	Nano-prinsesser 4-5 år	Catalina, Xenia	torsdag	17.00-18.00	BO	Hold 34-37: Lene 28 29 07 75
35.	Grand Prix 6-9 år,	Siw, Iben, Nicole	torsdag	16.30-18.00	BO	
36.	Grand Prix 10-12 år,	Karoline, Frederikke, Nadja Emilie, Mathilde	mandag	16.30-18.30	BO	
			onsdag	16.30-18.30	BO	
		Efter behov	søndag	10.00-14.00	BO	
37.	Grand Prix 13 +	Karoline, Frederikke, Nadja	mandag	17.30-20.30	BO	
		Efter behov	onsdag	18.00-20.30	BO	
			søndag	10.00-14.00	BO	
Sæsonen starter i uge 37 - dog						
Hold 36 og 37 starter mandag den 17. august på Boldesager skole.						
Hold 35 starter torsdag den 20. august på Boldesager skole						
Hold 33 starter d. 6. september						
Løbetræning						
38.	Løbehold	Søren, Liliken	Mandag	18.00	GF1	Hold 38: Marianne 26 11 01 16
			Onsdag	18.00	GF1	

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK

GF1 og GF2 = Gjesing Fritidscenter sal 1 og 2.
BB = Blåbjerggårdskolen, hallen
VV = Vestervangskolen, hallen
BO = Boldesager Skolen, hallen + sal
BIC = Bramming Idrætscenter

Tilmelding og betaling
uge 33 på
www.sifgymnastik.dk

Evt. oplysninger fås ved at rette henvendelse til de nævnte kontaktpersoner for holdene



STOR tak til SE Vækstpulje
fra SIF Gymnastik



AUT. EL-INSTALLATØR

75 15 83 00



Alle former for el-installationer udføres

STEFF-BYG

STEFFENSENS BYGNINGSARTIKLER A/S

- Bygningsartikler
- Trælast
- Alt i tegl
- Fliser
- Klinker

75 45 98 00

Lager åbent:

Man-fre: 7.00 - 16.00

Lørdag: 8.00 - 12.00

Udstilling åbent:

Mandag: 7.00 - 20.00

Tirs - fre: 7.00 - 17.30

Lørdag: 8.00 - 12.00

Østre Gjesingvej 18-22 • 6715 Esbjerg N



Fri BikeShop

Gl. Vardevej 175

6715 Esbjerg N

Tlf. 75 13 30 30

www.fribikeshop.dk

Hillerup's Køreskole

Tlf. 2729 2489

RABAT
Kr. 500,00
for medlemmer
på lovpakken



SPORT DIRECT



ESBJERG

KLUB, SKOLE OG ERHVERVSSALG

- SPORTS- OG PROFILBEKLÆDNING
 - KLUBAFTALER
 - FIRMA JULEGAVER
- BRANDING, LOGOTRYK OG BRODERI

Bliv medlem af Club Intersport og
optjen bonus til både dig og din klub
www.clubintersport.dk



INTERSPORT

SHOWROOM

Kongensgade 52 – 2. sal

6700 Esbjerg

Tlf: 75 13 81 81

Mail: info@sportpromotion.dk

www.sportpromotion.dk

PRÆMIESPIL

April 2020:

200 kr =	lod nr	45
150 kr =	lod nr	90
50 kr =	lod nr	79
50 kr =	lod nr	75
50 kr =	lod nr	96

Maj 2020:

200 kr =	lod nr	20
150 kr =	lod nr	16
50 kr =	lod nr	29
50 kr =	lod nr	72
50 kr =	lod nr	21

Tillykke

Hvis livet gør ondt



Samtaleterapi - Stresscoaching
til private og erhverv

Individuel, par, familie
Sorg - Krise - Selvudvikling
Trivsel - Supervision
Konflikt- og stresshåndtering



MPF
Medlem af
**Dansk
Psykoterapeut
forening**

Lise Thygesen - tlf. 2071 1116
Certificeret psykoterapeut stresscoach
Grønnegårdsvej 24 - 6705 Esbjerg Ø

Mail@lisepsykoterapeut.dk www.lisepsykoterapeut.dk



Der er altid plads til én mere...

Løbeholdets motto er: *Det er sjovere at løbe sammen.*

Vi mødes hver mandag og onsdag kl. 18 året rundt ved klubbens lokaler på Gjesing-lund Alle. Det er også her vores startsted er.

Løbeholdet er for dig som er vant til at løbe korte eller længere ture og vil have løbeoplevelser, der er seriøse, sociale og sjove.

Det foregår i en hyggelig og afslappet atmosfære.

(Er du begynder henviser vi til andre løbeklubber i byen)

Løbeprogrammet byder på forskelligt indhold, hvor der udover traditionel løb, bl.a. trænes interval, styrke og andre aktiviteter, der hjælper dig som løber.

Mandag løber vi ture af længder på 3 til 8 km.

Onsdag løber/træner vi aktiviteter, der udvikler os som løbere.

Der fælles opvarmning hver gang.

Træning foretages af Lilliken og Søren, som begge er DGI uddannet som instruktører (Prisen er 300 kr. for en sæson.)

Mød op og få gode løbeoplevelser med andre glade løbere.

Du kan møde op hvornår du vil - vi finder altid plads til nye løbere!

ugeavisen

ESBJERG

- hele byens aktive medspiller!

Kongensgade • 110-114 • 6700 Esbjerg • Tlf. 76 11 42 00 • www.ugeavisen-esbjerg.dk



Og når vi så ikke løber,
ja så hopper vi op i plante-
kummerne.
Joo, vi har det skam sjovt!



Coronanedlukningen betød nye rutiner...

Ovenfor: Kammeratskabspokalen gik til
Ida Mosgaard fra JuniorMix.

TV: Aase Laursens Lederpokal gik til
Mette Waldhauer

Miss Valentine i Estland - en kæmpe oplevelse



Tirsdag den 2. marts skulle Team Esaia mødes på Esbjerg banegård. Endelig skulle vi afsted til den internationale konkurrence ”Miss Valentine” i Estland. Vi skulle med toget til lufthavnen i København. Vi skulle først til Finland, hvor vi mellemlandede, og derfra skulle vi flyve videre til Tartu i Estland.

Onsdag morgen fik vi morgenmad i Tartu. Derefter skulle vi sætte hår og gøre os klar. I dag skulle vi nemlig til official practice - i Danmark kalder man det ”prøvegulv”, hvor man lige kommer ind og prøver det hele af, inden det går løs den næste dag.

Torsdag morgen lagde vi makeup efter morgenmaden, fiksede vores hår og pakkede vores tasker, hvorefter vi gik over til hallen. Der var mega mange hold fra hele verden, og vi fik utrolig mange sommerfugle i maven. Da vi havde kigget os lidt omkring, fandt vi vores omklædningsrum, hvor vi talte om, hvad der mon kom til at ske og hvornår. Kort efter skulle vi begynde opvarmningen, og tog derefter vore dragter på. Klokkeren 3 skulle vi på gulvet, og det gik bare mega godt. Vi fik den højeste karakter, vi nogensinde havde fået, så vi kom i finalen.

Fredag morgen stod vi op rigtig tidligt, da vi allerede skulle på gulvet klokken 9. Så, vi skyndte os at spise morgenmad, så vi var i hallen klokken 6:30.

Her varmede vi op, til vi skulle være på gulvet klokken 9.

Team Esaia med Team Minetit fra Finland, som endte med 1. pladsen i vores række



Det gik supergodt, og vi endte på en 6. plads blandt de mange hold fra hele verden. Vi var bare vildt glade over vores placering.

Tidlig lørdag morgen, klokken 4, stod vi op, spiste morgenmad, hvorefter vi pakkede vores kufferter og kørte så afsted mod lufthavnen. Klokken 5 skulle vi flyve tilbage til Danmark.

Vi fik checket vores kufferter ind og gik ombord. Vi skulle dog igen mellemlande i Helsinki i Finland, hvor vi skulle vente en time, inden vi kunne flyve mod Danmark. Velankommet i København fandt vi noget mad, som vi kunne spise i toget. Klokken 10 var der så afgang mod Esbjerg, en togtur,

der føltes som en evighed. Men da vi endelig kørte ind på Esbjerg banegård, stod vores forældre med flag og ventede på os. Vi blev naturligvis alle mega glade. Vi fik sagt farvel til hinanden, og det endte med at være den bedste tur nogen sinde.





Rådgivning
Markedsføring
Tekstarbejde
Lay-out



DEADLine

**for næste nummer
Nr. 1- 2021**

Forventes at udkomme i uge 10

**Aflevering af stof senest
21. februar 2021**

*Indlæg mails til
tinamoeller120A@gmail.com*



Harald

Tandlægerne i Gjesing

Gl. Vardevej 191 / 6715 Esbjerg N

Tlf. 75 13 75 13

gjesingtand@harald.dk

Tandlægerne i Sædding

Ådalsparken 27 / 6710 Esbjerg V

Tlf. 75 15 51 49

saeddingtand@harald.dk

Hjemmeside: www.harald.dk



-en god bog
den bedste underholdning



Køb dem hos din lokale boghandler.
Vi satser på god service

VARMINGS BOGHANDEL ApS

Jørgen Pedersensvej 12-14 • 6700 Esbjerg
75 12 75 08 • e-mail: housevarming@bogpost.dk
www.BOGhandleren.dk