

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forhåbentlig fortid - men også et billede på, at gymnastik kan udfoldes under mange forhold. Det er kun fantasien, der sætter begrænsningerne.

Velkommen til sæson 2021/2022



Indhold

Side

3	Så er vi i gang igen
4	Generalforsamling
6	Hans Musik - så spiller det bare
9	Motion i det fri
10	Opstartsledermøde
13	Lederbilleder
15	Juletræsfest.
16	Træningsplan 2021-2022
18	Inspirationskursus for seniorer
21	Præmiespil
22	Bedst sammen
23	Datoer/kalenderen
25	Juleafslutn. handicap/voksne
26	Frivilligansvarligkursus
29	SIF Gymnastik samler familier



Medlemsblad for SIF GYMNASTIK

Bladudvalg:

Henning Svarrer

Tommy Jensen

Ansvarshavende: Camilla K. Hyldal

Udkommer 2x årligt * Oplag 750 ekspl.

Bestyrelsen

Formand:

Camilla K. Hyldal

Mobil: 5370 6087

Næstformand:

Lene Juhl

Mobil: 2829 0775

Kasserer/sekretær:

Dorthe A. Hansen

Mobil: 2992 6164

Øvrige bestyrelse:

Marianne Dueholm

Mobil: 2611 0116

Dorthe A. Hansen

Mobil: 2992 6164

Lars Bo Knudsen

Mobil: 2877 4540

Mette Waldhauer

Mobil: 2366 6941

Mette Grønne Hansen

Mobil: 2889 6128

Simone L. Ørskov

2940 6194

Rep. f. Idrætsforeninger i Gjesing

Gerda Wirke

Skovbakken 44

Mobil: 2973 8887

Så er vi i gang igen...

Det synes, at vi er på den anden side af Coronaen. Det meste af vores omverden er mere eller mindre ”normaliseret”. Det betyder forhåbentlig også, at gymnastiksæsonen for 21/22 kan gennemføres som det er blevet før Coronaen. Den 10. september fjernes de sidste restriktioner.

Gymnastikken har dog ikke ligget helt stille. Men den har været underlagt de forskellige restriktioner. Så, der er ingen tvivl om, at alle - såvel de kommende gymnaster på holdene som alle lederne og trænerne på de forskellige hold, ser frem til den kommende sæson..

Det kunne mærkes på opstartsledermødet i august, som du kan læse mere om inde i bladet.

Udvikling af ledere og trænere har altid været højt værdsat i SIF Gymnastik. Det er vigtigt, at man som forening er up-to date med de nye tendenser inden for gymnastik og ledelse. Også under Coronaen har SIF-ledere udnyttet tiden og været på kursus.

Bladet bærer denne gang også præg af Coronasituationen, men lidt stof er der da kommet fra salene og lederne.

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 forhåbentlig bliver den gennemført som planlagt.



Tommy Jensen
Redaktør

God gymnastiksæson



GENERALFORSAMLING

Torsdag, den 23. september 2021, 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:
Camilla K. Hyldahl modtager genvalg
Mette G. Hansen modtager genvalg
Lene Juhl modtager genvalg
Lars Knudsen modtager ikke genvalg
5. Valg af suppleanter:
Mette Waldhauer modtager genvalg
Suppleant 2 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
Mette Grønne Hansen

Der vil efter generalforsamlingen blive serveret smørrebrød mm

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



advokatfirmaet
THUESEN BØDKER & JÆGER

Kongensgade 58
6700 Esbjerg
Fax 79 12 54 54
Tlf 79 12 54 55
tbj@tblaw.dk
www.tblaw.dk

”Musik-Hans” -så spiller det bare...

Det er en dejlig solskinsdag – den sidste dag i august – og dronningen er et smut i Esbjerg, som en del af sit sommertogt. Jeg skal dog møde ”kongen” over lyd og teknik i SIF salene, både dem i Gjesing og de andre sale, SIF Gymnastik træner i.

Det er Hans Kristensen, som også i kærlig og almindelig SIF-tale går under navnet ”Musik-Hans”. Da jeg træder ind i salen i Gjesing Fritidscenter, er Hans allerede i fuld gang med musikanlægget i salen.

Jeg tror, de fleste i SIF Gymnastik kender Hans. De har helt sikkert mobilnummeret til ham i tilfælde af, at teknikken i salene skulle drille. Skulle det være nødvendigt at ringe til Hans, ja så kommer han gerne og hjælper. Og når han forlader salen, så spiller musikken bare igen.

Hans er udover musikken også medlem af SIF-familien, som han har været en del af gennem nu 30 år. Både på det tidligere squaredance-hold og ryggymnastikholdet, hvor han stadig er aktiv.

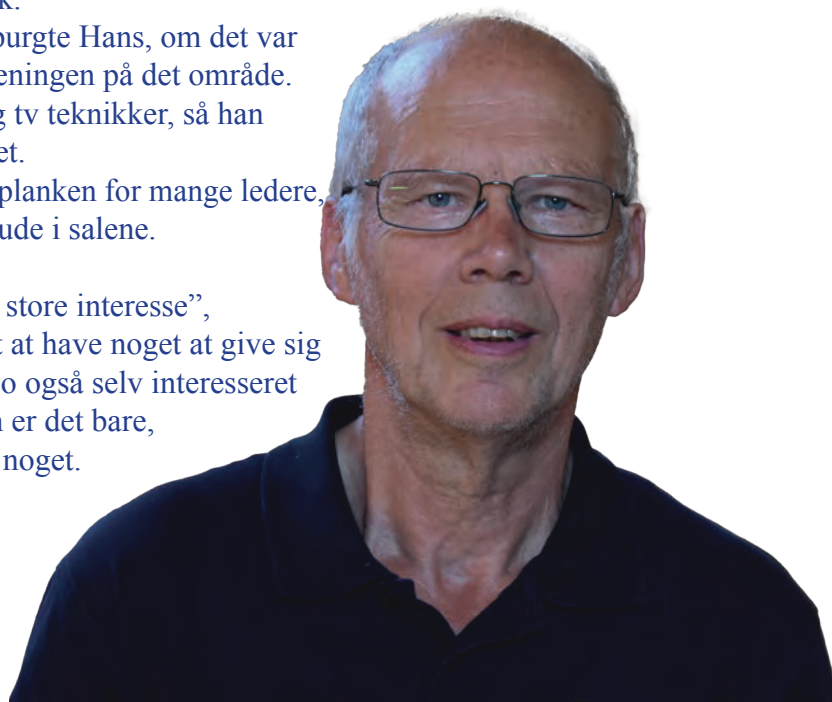
Gennem de sidste 15 år har Hans så også været ”teknisk supporter” for lyd- og teknikdelen i SIF Gymnastik.

Det var Alex, der i sin tid spurgte Hans, om det var noget for ham at hjælpe foreningen på det område.

Hans er uddannet radio – og tv teknikker, så han har jo forudsætningen for det.

Så, Hans har været redningsplanken for mange ledere, hvis lydanlæggene drillede ude i salene.

”Teknik har altid været min store interesse”, fortæller Hans. ”Det er godt at have noget at give sig til”, fortsætter han. ”Jeg er jo også selv interesseret i, at tingene fungerer. Sådan er det bare, når man interesserer sig for noget.



Tingene skal bare virke. Jeg arbejder også stadig 16 timer om ugen hos WUAV. Det er så ikke altid, der er arbejde til 16 timer, men det er med til at holde mig i gang. Jeg har så også to børnebørn,” fortæller Hans videre. ”Når der opstår uventede situationer, træder jeg til og hjælper med at se til dem. Men nu bliver min kone folkepensionist, så kan hun også hjælpe til med børnebørnene”, siger Hans og smiler.

I den forbindelse kommer vi ind på alder og Hans fortæller mig, at han er lige godt 70 år. Imponerende. Han ser noget yngre ud, og det må man jo så sige er positivt. Som nævnt er teknik én af Hans’ styrker. Det kan jo ellers godt være noget af et ukendt land i den alder. Men Hans har jo været i branchen i en del år og hjulpet SIF gymnastik lige siden man brugte kassettebånd. Herefter gik man over til cd’ere som lydkilde.

”Og nu har jeg lige fjernet den sidste båndoptager fra salene”, siger Hans. ”Nu er der blue tooth i alle sale, så instruktørerne nu kan koble deres mobiler eller iPads til anlæggene”. Jo, Hans er en mand med mange gøremål.

Efter snakken forlader vi begge Gjesing fritidscenter på vores cykler. Hans forsvarligt med sin cykelhjelm på og jeg uden. Jeg skal nok også snart tage mig sammen til at få købt en cykelhjelm. Vi bliver jo ikke yngre!

Tak for snakken Hans. / Tommy red.





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

Motion i det fri

Midt i april var vi en flok seniorer fra forskellige hold i SIF-regi, der modtog en noget overraskende invitation fra Gitte Hadrup og Lone Bech i vores mailboks. Var det virkelig sandt, at vi efter så mange måneders nedlukning kunne mødes igen om gymnastik og motion og en god snak? - Godt nok i det fri, men alligevel.

Vi var rigtig mange, der forventningsfulde og spændte mødte op i Nørreskoven ved Gl. Vardevej. Gensynsglæden var stor! Siden er det kun skoleferien, der har kunnet stoppe os.

Vi har varmet op og lavet øvelser, som vi kender fra gymnastiksalen, men har også bevæget os rigtig meget rundt i terrænet og ladet os inspirere af omgivelserne og hinanden. Har vejret været til det, har vi sluttet af med at drikke kaffe.

Nørreskoven har vist sig at danne en perfekt ramme. De mange plæner – nogle med redskaber, andre med borde og bænke, de mange stier, skovbunden, træerne, himlen – alt har inviteret til fysisk udfoldelse.

Der har hverken været krav om tilmelding eller krav om at give besked, hvis man blev forhindret.

En frihed som har passet mange. Flere har også fået lokket deres nabo med.

Det bliver virkelig svært at undvære denne times motion i det fri sammen med andre og under munter og afslappet ledelse. Der har på alle måder været ”højt til loftet”.



Opstarts- ledermøde

Mandag den 23. august samledes bestyrelsen sammen med ledere og hjælpetrænere. Det var et introduktionsmøde for den kommende sæson, og det summede af snak og aktivitet. Ingen tvivl. Alle glædede sig til at komme i gang - på den go'e gammeldags måde i salene.

Inden det egentlige møde havde Steffen fra DGI et oplæg om kommende kurser i DGI-regi. Efter oplægget kunne man så overveje, om det var oplagte kurser for én for derefter at tilmelde sig.

Der var indkøbt store familiepizzaer, som blev fortæret under kursusoplægget. Omkring 40 var mødt frem til ledermødet.

Efter mødet skulle ledere og hjælpetrænere fotograferes til bladet, mens de samtidigt var til gruppemøde på holdene. Mødet bar præg af en glæde og optimisme for den kommende sæson - Nu er vi rigtig i gang igen.

Omkring 40 ledere og hjælpetrænere var mødt op.



Steffen fra DGI indledte ledermødet med kursusmuligheder i DGI-regi



Pizzaer en masse til de fremmødte.



*Kommende SIF medlem?
Mette med det lille
nye familiemedlem.*





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

Lederoversigt sæson 21-22 Tag ud og gem...

Børne- og puslinge og rytmisk gymnastik



Rikke Nielsen
60 15 99 64
Mor/far/barn
Leder



Emma G Nørholm
28 40 17 99
Spilopper 1, 3-5 år
Leder



Isabella L. Jensen
42 24 69 62
Spilopper 1, 3-5 år
Hjælpetræner



Catja L.G. Nielsen
60 47 38 25
Spilopper 1, 3-5 år
Hjælpetræner



Eva B. Rødgaard
40 27 80 63
Spilopper 2, 3-5 år
Hjælpetræner



Astrid B. Jepsen
40 34 81 88
Spilopper 2, 3-5 år
Hjælpetræner



Sofie M. Hellsten
28 18 30 81
Spilopper 2, 3-5 år
Hjælpetræner



Camilla K. Hyldahl
53 70 60 87
Rytmedance 5-7 år;
8-12 år; Leder



Sofie Dam
51 64 646 0
Rytmedance 5-7 år;
8-12 år; Hjælpetræner



Lene O. Buhl
23 26 15 35
Handicap børn/voksne
Leder



Inger Ø. Pedersen
28 71 0724
Handicap børn/voksne
Hjælpetræner



Maj-Britt Dam
20 83 82 27
Handicap børn/voksne
Hjælpetræner

Aerobic/Showdance Motionsgymnastik og Velvære



Vicki Zaar
28 12 98 05
Handicap børn/voksne
Hjælpetræner



Dorte K. Jensen
28 93 08 33
Show aerobic/MBL
Leder



Rie Lindholm
30 12 97 33
Aktive seniorer
Leder



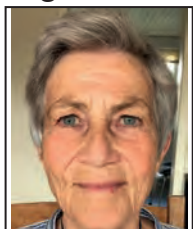
Gitte Hadrup
23 39 88 87
Kom i form(iddag)
Leder

Lederoversigt sæson 21-22 Tag ud og gem...

Motionsgymnastik og velvære



Lizzie M. Jensen
60 70 93 13
Kom i form(iddag)
Hjælpetræner



Lone Bech
61 60 16 27
Munter motion
Hjælpetræner



Aase Laursen
27 93 49 97
Stolegymnastik
Leder



Maren J. Jørgensen
23 35 34 54
Stolegymnastik
Hjælpetræner



Henriette Jeppesen
40 92 81 66
Ryggymnastik
Leder



Lars H. Hansen
40 22 77 94
Cirkeltræning
Hjælpetræner



Marianne Dueholm
26 11 01 16
Cirkeltræning
Leder



Trine T. Betzer
21 78 29 08
Yoga
Leder

Ropeskipping



Charlotte Lauritsen
29 84 72 84
Motion M/K
Leder



Sanni Ø. Larsen
30 93 46 88
Ropeskipping 7-99
Leder



Michelle Hald
50 91 19 65
Ropeskipping 7-99
Leder



Frederikke Østergaard
93 96 73 93
Ropeskipping 7-99
Hjælpetræner



Thea N. Schmidt
40 82 87 90
Ropeskipping 7-99
Hjælpetræner



Maria S. Herold
20 86 78 79
Ropeskip udtaget
Leder



Christina Krisensen
22 90 08 55
Ropeskip udtaget
Hjælpetræner



Lars Bo Knudsen
28 77 45 40
Springfiduser 4-6 år
Leder

JULETRÆS-FEST

11. DECEMBER 2021

Julen er som bekendt børnenes fest.

Kom til en festlig og fornøjelig
afslutning på en god efterårsæson
i SIF Gymnastik, hvor vi hygger os
et par timer sammen med
børnene.

Der er lagt op til en skøn juletræs-fest,
hvor du kan møde JULEMANDEN,
syng julesange og danse om træet
sammen med alle de andre børn.
Og så er der jo GODTEPOSER
til børnene.



SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK

Så blev det jul, min ven.
Nu er det gavetid igen.
Og snart er året slut
Med nytårsbrag og krudt

Nils Hærmann

Bohr skolen Afd. VITA
Lørdag d. 11. dec.
kl. 15 - 17

Godteposer kr. 30,-

Bestilles og betales på
hjemmesiden
senest d. 29.11.21



Træningsplan

Opstart mandag uge 36



2021/2022

Opstart mandag uge 36



SPANGSBJERG IDRÆTS FORENING

GYMNASTIK

Nr.	Hold	Leder	Dag	Tid	Sted	Kontakt	
Børne- og Puslinge og rytmisk gymnastik							
1.	Mor/far/barn – max 3 år (max 25 børn)	Rikke	mandag	16.30-17.15	GF1	Hold 1-8: Mette 28896128	
2.	Mor/far/barn – max 3 år (max 25 børn)	Rikke	mandag	17.15-18.00	GF1		
4.	Spilopper 3-5 år	Emma, Isabella, Catja	torsdag	16.00-17.00	GF1		
5.	Spilopper 3-5 år	Emma, Eva, Astrid, Sofie	torsdag	17.00-18.00	GF1		
6.	Rytmedance 5-7 år	Camilla, Sofie	onsdag	17.00-18.00	GF2		
7.	Rytmedance 8-12 år	Camilla, Sofie	onsdag	18.00-19.30	GF2		
8.	Handicap gymnastik - mix	Lene, Inger, Maj-Britt, Vicki	Mandag	18.00-19.00	GF1		
Aerobic og showdance							
9.	Show-aerobic (opvisningshold)	Dorthe	tirsdag	18.00-19.15	GF2	Hold 9-19: Marianne 26110116	
Motionsgymnastik og velvære							
10.	Aktive seniorer	Rie	mandag	11.00-12.00	GF1	Hold 20-22: Mette 28896128	
11.	Korn i form (iddag)	Gitte, Lissie	tirsdag	09.30-10.30	GF1		
12.	Munter motion	Gitte, Lone	torsdag	10.00-11.00	GF1		
13.	Dans dig glad	Gitte	torsdag	11.00-12.00	GF1		
14.	Stolegymnastik M/K (max. 15 delt.) Aase, Maren Johanne		fredag	10.00-11.00	GF1		
15.	Rygggymnastik M/K (Starter 13.9)	Henriette	mandag	17.30-18.30	GF2		
16.	Circletræning M/K	Lars, Marianne	mandag	17.40-18.55	BB		
17.	MBL (mave, baller, lår)	Dorthe	tirsdag	17.00-18.00	GF2		
18.	Yoga	Trine	Tirsdag	19.15-20.15	GF2		
19.	Motion M/K	Charlotte	onsdag	18.00-19.00	BB		
Rope Skipping							
20.	Rope skipping, begynd 7-99 år	Sanni, Michelle, Frederikke, Thea	onsdag	17.00-18.30	VV		
21.	Rope skipping, øvede 7-99 år	Sanni, Michelle, Frederikke, Thea	onsdag	17.00-19.00	VV		
22.	Rope skipping, udtaget	Christina, Michelle, Marie	torsdag	18.00-19.30	BB		
Springgymnastik							
23.	Springfiduserne – drenge 4-5 år	Lars, Tine, Lærke, Luna	tirsdag	16.30-17.30	GF1		Hold 23-30: Simone 29406194
24.	Springfiduserne – drenge 5-6 år	Lars, Tine, Louise	tirsdag	17.30-18.30	GF1		
25.	Springfiduserne – drenge 6-7 år	Lars, Tine, Louise	tirsdag	18.30-19.30	GF1		



24.	Springmoserne – uretunge 5-8 år	Lars, Mille, Mille, Louise	onsdag	17.30-18.30	GF1	Lars 28.77.45.40
25.	Springpiger 6-7 år	Nicolai, Isabella, Anina, Bjørg	onsdag	16.30-17.30	GF1	
26.	Springdrengene 7-9 år	Kevin, Christoffer, Bjørg, Laura	onsdag	17.30-18.30	GF1	
27.	Springpiger 8-9 år	Simone, Nicolai, Nanna, Bjørg	torsdag	18.00-19.00	GF1	
28.	Springmix 10-12 år	Mads, Sune, Andreas, Christoffer	torsdag	19.00-20.30	GF1	
29.	Parkour 8-12 år	Nicolai, Jackie, Jacob, Andreas	tirsdag	17.15-18.15	BB	
30.	Parkour 13+	Nicolai, Jackie, Jacob,	tirsdag	18.15-20.00	BB	
Spring/Rytme						
31.	Juniormix 13+	Anders, Mads, Rikke, Mette	onsdag	19.00-21.00	GF1+2	Hold 31-32: Mette 23.66.69.41
32.	Ungdomsmix fra 16 år	Mia, Emilia, Melissa, Jonas, Mads	søndag	19.00-21.00	BIC	
Grandprix (starter uge 33)						
33.	Grand Prix 6-9 år	Catalina, Xenia	torsdag	16.30-18.00	BO	Hold 33-36: Lene 28.29.07.75 Nadja 26.11.01.16
34.	Grand Prix 10-12 år	Mathilde, Emilie, Nadja	mandag	16.30-18.30	BO	
		Efter behov	onsdag	16.30-19.00	BO	
35.	Grand Prix 13+	Nadja, Karoline	søndag	10.00-12.00	BO	
		Efter behov	mandag	17.30-20.30	BO	
		Efter behov	onsdag	18.00-20.30	BO	
36.	Grand Prix seniorer 17+	Nadja, Karoline	søndag	10.00-14.00	BO	
		Efter behov	onsdag	18.30-21.00	BO	
		Efter behov	søndag	10.00-14.00	BO	
Hold 34, 35 og 36 starter onsdag den 11. august kl. 16.00 på Boldesager skole.						
Hold 33 starter torsdag den 12. august.						
Løbetræning						
39.	Løbehold	Søren, Lilliken	mandag	18.00	GF1	Hold 39: Marianne 26.11.01.16
			onsdag	18.00	GF1	

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

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK

www.sifgymnastik.dk

GF1 og GF2 = Gjesing Fritidscenter sal 1 og 2.

BB = Blåbjerggårdskolen, hallen

VV = Vestervangskolen (Vita), hallen

BO = Boldesager Skolen, hallen + sal

BIC = Bramming Idrætscenter

Tilmelding og betaling
uge 33 på
www.sifgymnastik.dk

Inspirationskursus for seniorer

Lone, Lissie og jeg deltog på seniorinspirations-kursus i Hellehallen den 30. august. Det hed Gymnastikkens puslebrikker. Kursusleder var Inger Nørregaard.

Ud over at det var dejligt at møde alle de andre igen, så fik vi nogle gode samtaler om, hvordan vi opbygger en træningstime, så vi får fat i styrke, puls, balance, stræk, bevægelighed, koordination og socialt samvær.

Det var et godt kursus, hvor vi blev inspireret i alt det, vi gerne vil træne med vores gymnaster.

Gitte Hadrup



Lederoversigt sæson 21-22 Tag ud og gem...

Springgymnastik



Tine Winther
28 72 64 49
Springfiduser 5-6 år
Leder



Luna H. Espersen
26 20 12 19
Springfiduser 4-5 år
Hjælpetræner



Tine Leksander
22 17 68 08
Springfiduser 4-5 år;
Hjælpetræner



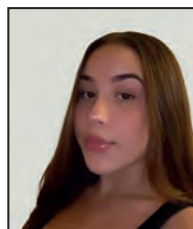
Lærke G. Hansen
28 89 61 28
Springfiduser 4-5 år
Hjælpetræner



Louise Helsinghoff
71 90 99 61
Springfiduser 5-6 år
Hjælpetræner



Bjørg Simonsen
20 87 15 55
Springpiger 6-7 år
Leder



Anina E. Lauridsen
50 44 48 58
Springpiger 6-7 år
Hjælpetræner



Isabella D Kristensen
31 26 96 45
Springpiger 6-7 år
Hjælpetræner



Kevin L. Djert
23 72 48 61
Spring Dreng 7-9 år
Leder



Laura Skriver
21 35 50 00
Spring Dreng 7-9 år
Leder



Sune Villadsen
26 80 01 02
Springpiger 6-7 år
Leder



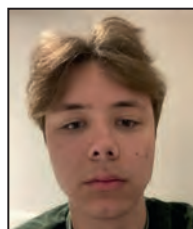
Simone Ørnskov
29 40 61 94
Springpiger 8-9 år
Leder



Nanna Christensen
51 54 03 57
Springpiger 8-9 år
Hjælpetræner



Mads Juhl
22 45 11 54
Springmix 10-12 år
Leder



Andreas Peters
42 72 25 28
Springmix 10-12 år
Hjælpetræner



Christoffer Nielsen
40 44 68 82
Springmix 10-12 år
Hjælpetræner

Lederoversigt sæson 21-22 Tag ud og gem...

Springgymnastik

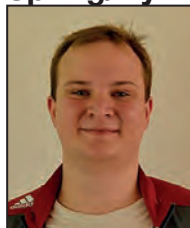


Jackie Nguyen
42 47 49 44
Parkour 8-12 år
Leder



Nicolai Petersen
30 51 51 34
Parkour 8-12 år
Leder

Spring/Rytme



Anders Waldhauer
23 67 64 29
Junior Mix 13+
Leder



Mette Obbling
40 15 43 11
Junior Mix 13+
Leder

Spring/Rytme



Rikke Kodal
20 58 15 64
Junior Mix 13+
Leder



Mia Dueholm
42 32 67 51
Ungdomsmix 16+
Leder



Jonas D. Skriver
30 48 49 08
Ungdomsmix 16+
Leder



Mads Planke
61 47 73 76
Ungdomsmix 16+
Leder



Catalina Spataru
50138904
GrandPrix 6-9 år
Leder



Melissa Christiansen
52 19 84 85
Ungdomsmix 16+
Leder



Emilia Johansen
42 43 71 35
Ungdomsmix 16+
Hjælpetræner



Xenia Kjær
50 53 52 36
GrandPrix 6-9 år
Leder

GrandPrix



Nadja Kostow
26 27 95 78
GrandPrix 10-12 år
Leder



Emilie M. Sørensen
29 86 42 18
GrandPrix 10-12 år
Hjælpetræner



Mathilde A Hansen
29 82 55 65
GrandPrix 10-12 år
Hjælpetræner



Karoline Lender
61 28 29 96
Grandprix 13+
Leder

Løbeholdet



Lilliken Starck
30 66 36 73
Løbehold
Leder



Søren S Pedersen
51 40 82 17
Løbehold
Leder



PRÆMIESPIL

Januar 2021:

200 kr = lod 25
150 kr = lod 48
50 kr = lod 23
50 kr = lod 14
50 kr = lod 60

Februar 2021:

200 kr = lod 15
150 kr = lod 97
50 kr = lod 84
50 kr = lod 41
50 kr = lod 77

Marts 2021:

200 kr = lod 46
150 kr = lod 68
50 kr = lod 13
50 kr = lod 77
50 kr = lod 27

April 2021:

200 kr = lod 2
150 kr = lod 81
50 kr = lod 97
50 kr = lod 52
50 kr = lod 100

Maj 2021:

200 kr = lod nr 38
150 kr = lod nr 73
50 kr = lod nr 86
50 kr = lod nr 2
50 kr = lod nr 17

Tillykke

Bedst sammen..

Det er ikke nogen hemmelighed, at samarbejde er godt. At man udnytter hinandens styrker for at opnå det bedste resultat.

Hermod og SIF Gymnastik er gået sammen om et juniormix-hold, som også kunne læses i Ugeavisen i uge 33.

Træningerne foregår på Gjesing Fritidscenter. Der vil blive 5 ekstratræninger i Bramming, med mulighed for bedre faciliteter og mere plads.

Til foråret bliver der deltagelse i begge foreningers forårsopvisning, samt DGI's forårs-opvisning og evt. flere. Der er vægt på træning og udvikling og masser af plads til sjov og socialt samvær.

Fire seje trænere er klar til juniormix på Gjesing Fritidscenter. Foto: Privat



Gymnastik og socialt samvær

13-16 ÅR: Samarbejde er godt, og til sæsonen 21/22 har Spangsbjerg I.F. og Gymnastikforeningen Hermod indgået et samarbejde om et juniormix-hold for de 13-16-årige. Holdet skal træne på Gjesing Fritidscenter onsdage fra klokken 19-21.

På juniormix kan man vælge rytmegymnastik eller springgymnastik, men der er mu-

lighed for i løbet af sæsonen at deltage i den modsatte disciplin. Holdet vil deltage ved minimum tre opvisninger til foråret.

Trænerne Rikke, Mette, Mads og Anders er klar til at træne gymnasterne med vægt på udvikling og med masser af plads til sjov og socialt samvær.

Kilde Ugeavisen Esbjerg/ Mette Falther

Kalenderen



2021

SEP

23

Generalforsamling
Gjesing Fritidscenter

DEC

11

Juletræ
Vitaskolen Bohr

OKT

18

Efterårsferie

DEC

13

Juleferie

ugeavisen

ESBJERG

- hele byens aktive medspiller!

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



Få et OK Benzinkort og støt Spangsbjerg IF Gymnastik hver gang du tanker

Få et OK Benzinkort med en sponsoraftale, så kan du støtte Spangsbjerg IF Gymnastik med 5 øre, hver gang du tanker en liter benzin eller diesel. Det koster ikke dig ekstra – OK betaler hele beløbet.

Støt med el fra OK

Med et OK Benzinkort med en sponsoraftale kan du ved også at få el fordoble din støtte fra 5 øre til 10 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Støt Spangsbjerg IF Gymnastik
på www.ok.dk/lokalsporten

Støt med OK Mobil

Du kan også forhøje støtten med OK Mobil. Vælg den OK Mobil-pakke, der passer dig bedst. Så støtter OK med ekstra 5 øre pr. abonnement for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Kom hurtigt i gang med OK's app

Du kan også bare hente OK's gratis app. Så kan du støtte med Dankortet, hver gang du tanker med appen.

Juleafslutning handicap voksne

I år (2020) var juleafslutningen flyttet fra den Røde Okse til Jerne kro, da vi var for få til afholdelse på Den Røde Okse.

Vi fik en masse dejlig julemad. Spillede om pakker på en anden måde end ellers, da der jo var corona restriktioner. De tog et nummer, hvor jeg så havde modparten.

Den, der havde det nummer, der blev trukket op måtte tage en pakke.

Desuden var der en lille pakke til alle gymnaster, så hver gymnast fik 2 pakker.

Grundet en misforståelse fik vi ikke en juleplatte, men i stedet blev platten erstattet af det store julefrokostbord, hvor intet manglede.

En rigtig hyggelig, lang aften, der først sluttede kl. 21.30.

Så, det nåede vi inden, vi igen blev lukket ned grundet Corona.

Desværre nåede vi ikke at få holdt afslutning for de yngste på holdet.

Jeg håber sæson 2021/22 bliver mere stabil. Så må vi se, hvor juleafslutningen skal holdes til den kommende jul i 2021.

Lene Overlund Buhl





Frivilligansvarligkursus i sæson 2020/2021

Den foregående sæson blev ikke, som vi havde forventet. Dog havde Camilla og jeg meldt os til en frivilligansvarlig uddannelse hos DGI, som havde start oktober 2020. Kurset skulle foregå over 5 gange, hvor vi mødtes og hyggede med mad og en masse lærerige diskussioner. Dog blev der ændret i planerne gang på gang på grund af COVID-19. Selve kurset blev afholdt over flere gange med både online og fysisk fremmøde.

Kurset handlede om, hvordan vi i bestyrelsen og foreningen kan blive bedre til at fastholde og motivere vores frivillige, og hvordan vi rekrutterer nye frivillige. Der findes mange forskellige typer af frivillige. Vi lærte, at det er vigtigt, at man siger TAK til sine frivillige og at holde liv i det sociale mellem alle frivillige. Camilla og jeg har været afsted sammen med mange andre foreninger, som også vil styrke deres frivillige strategi. Sammen med de andre foreninger har vi sparret, diskuteret og haft mange gode samtaler omkring, hvordan man gør i de enkelte foreninger.

Den 25 maj 2021 blev vi færdige på kurset med fysisk fremmøde og bobler. Kurset har været meget lærerigt, og vi har allerede implementeret dele i bestyrelsen. Vi glæder os til at udvikle vores frivillige strategi i den kommende sæson og have fokus på vores medlemmer og vores mange frivillige, der gør et stort stykke arbejde i foreningen.

Simone Ørskov





SPORT DIRECT



INTERSPORT®

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



SHOWROOM

Kongensgade 52 – 2. sal

6700 Esbjerg

Tlf: 75 13 81 81

Mail: info@sportpromotion.dk

www.sportpromotion.dk



GYMNASTIK - START



Idrætsforeningen kan bare noget

Familien Bøgehøve har altid dyrket sport. Men først og fremmest gymnastik i en idrætsforening, for sådan en kan noget, man ikke kan finde andre steder. Nu går Britta, Ole og 31-årige Mette til "mor, far, barn-gymnastik" hver uge.

Af Mette B. Falther
mfb@ugeavisen.dk

I GANG: Man kan godt gå til "mor, far, barn-gymnastik", selv om man er pensionerede forældre til en 31-årig. Og Britta, Ole og datteren Mette Bøgehøve går til "mor, far, barn-gymnastik" i Spangsbjerg IF Gymnastik. Til cirkeltræning. En gang om ugen. Og de elsker det.

- Vi holder jo hinanden i gang, og så har vi det bare rigtig hyggeligt. Det er en god måde at være sammen på, og det er altid godt at have aftaler, for så kan man ikke springe træningen over og undskyldte sig med, at vejret er dårligt, eller du ikke lige orker, siger Ole Bøgehøve.

Deres træner er Marianne Dueholm og hendes mand Lars, og de to er en stor del af forklaringen på, at familien Bøgehøve elsker deres cirkeltræning med styrke og kondition. Og Spangsbjerg IF.



Britta Bøgehøve har været medlem og aktiv i Spangsbjerg IF i 27 år. Nu går "mor, far og barn" til cirkeltræning sammen i idrætsforeningen. Under corona trænede de også hjemme på stuegulvet hos Britta og Ole Bøgehøve.

Foto: Mette B. Falther

i Bruun APS 

AUT. EL-INSTALLATØR

75 15 83 00



Alle former for el-installationer udføres



- Marianne og Lars er ildsjæle. De aflyser aldrig. Kan Marianne ikke en dag, så stiller Lars op. Og så er man altid glad, når man går derfra. De er så positive og glade, og det smitter, siger Britta Bøgehøve.

25-års nålen

Hun har altid været medlem af SIF Gymnastik og fik for to år siden 25 års nålen.

- Jeg har trænet i SIF i 27 år, og det har altid været med Marianne. Vi har aldrig været på et hold hver for sig i de 27 år. Enten har vi trænet sammen, eller også har jeg gået hos hende, siger Britta Bøgehøve.

Ole Bøgehøve begyndte i SIF for 15-20 år siden på "Mandehørm-holdet".

- Britta gik jo til sådan noget show-aerobic dengang, men træningen på "Mandehørm" var med nogle ikke alt for uoverskuelige koreografier og bedre for mænd, griner Ole Bøgehøve og tilføjer:

- Vi har altid dyrket sport i vores familie. Mette har primært gået til showdans og til rytmegymnastik i SIF, og jeg har mest cyklet - to gange med Rynkeby til Paris - og nøjes nu med at løbe fem kilometer 3-4 gange om ugen, men for to sæsoner siden lodkede Britta og Mette mig med til cirkeltræning, fortæller han.

Kæresten siden gymnasiet

Britta og Ole Bøgehøve blev kæresten i gymnasiet, læste begge siden til tandlæge og havde i mange år tandlægeklinik sammen i Esbjerg. For et år siden gik 62-årige Britta Bøgehøve på pension, og for et halvt år siden fulgte hendes jævnaldrende mand, Ole Bøgehøve. Mette Bøgehøve er læge på Sydvestjysk Sygehus og bor 300 meter fra sine forældre på Kræbseparken, og det var meget praktisk under corona-medlukningerne, hvor landets sportshaller var lukket, og mor, far og barn i stedet trænede hjemme på stuegulvet hos Britta og Ole med Marianne til at instruere holdet over skype.

Det blev i det hele taget en mærkelig gymnastiksæson 20/21 i takt med, at regler og restriktioner ændrede sig. Cirkeltræningen-holdet startede sæsonen med sprit og masker og ind- og udsugning af tre forskellige indgange til hallen og med fem minutters mellemrum. Så blev holdet delt i sektioner med samme træner, så skulle hver sektion have hver sin træner og måtte låne Mona, mens Lars blev opgraderet fra hjælpetræner til træner. Så måtte hver sektion i hallen ikke høre den samme musik til træningen, for det ville blive betragtet som ét hold, så i den samme hal blev der spillet tre forskellige numre på samme tid. Så droppede Marianne Dueholm musikken og brugte biblyde for at markere en ny øvelse, men så måtte de tre sektioner ikke have den samme biblyd, for så var det som ét hold. Så stoppede træningen i hallen helt, og Marianne startede online-træning op, og sæsonen sluttede med en månedens udendørs træning.

I form til ferie og børnebørn

- Det var ikke nemt at være træner i en idrætsforening under corona, men Marianne og Lars fandt hele tiden på løsninger, og så skulle vi andre da også bakke op. Så det gjorde vi, siger Ole Bøgehøve.

Far, mor og barn tøver ikke med at opfordre andre til at melde sig ind i SIF og på cirkeltræningsholdet.

- Det kan slet ikke sammenlignes med at gå i et fitnesscenter, det har vi også prøvet. En idrætsforening kan bare noget specielt, siger Britta Bøgehøve.

- Og det giver mental sundhed og styrke at dyrke motion, så vi kan gøre det, vi gerne vil. Hoppe på trampolin og spille fodbold med børnebørnene, tage på skiferie eller gå en tur på 20 kilometer på ferien. Og det kræver ikke de store forudsætninger - alle kan være med, tilføjer Ole Bøgehøve.

SIF GYMNASTIK - en forening hvor familierne samles...

Hvis ikke du fik læst artiklen i Ugeavisen i uge 33, så kan du genlæse den her.

Det er jo dejligt, når en familie kan samles i en fælles interesse - her gymnastikken. Familien Bøgehøve har været en del af SIF Gymnastik i mange år, men har nu fundet sammen på cirkeltræningsholdet, hvor Marianne og Lars er trænere.

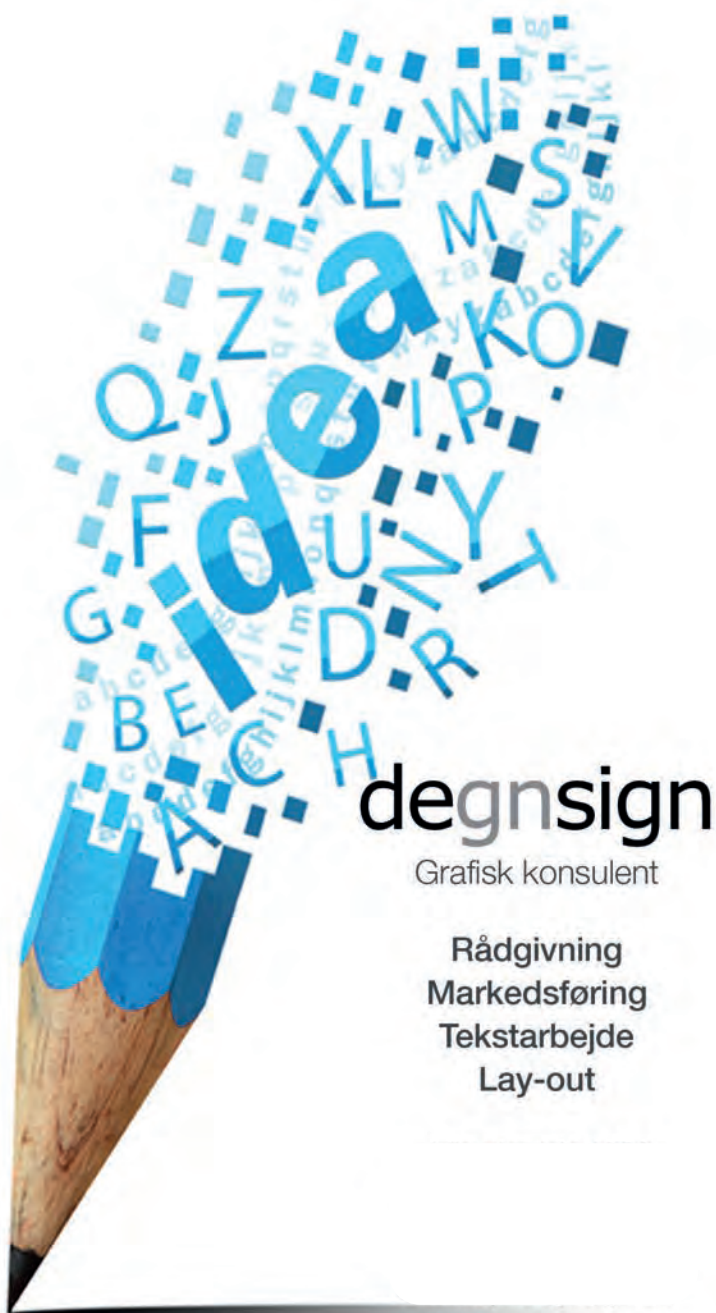
Man kan også læse, hvor vigtigt det er, at trænerne er engagerede og forstår at forny sig. Også selvom de ydre omstændigheder gør det vanskeligt at lave gymnastik på "normale" forhold. Og det har Marianne og Lars forstået. De er "kittet" på holdet og er med til at gøre holdånden i top. Stor ros til Marianne og Lars.

Kilde: Ugeavisen Esbjerg / Mette Falther



II Marianne Dueholm og Lars er fantastiske trænere og mennesker. De er så positive.

FAMILIEN BØGEHØVE



degnsign

Grafisk konsulent

Rådgivning
Markedsføring
Tekstarbejde
Lay-out



DEADLINE

**for næste nummer
Nr. 1- 2022**

**Forventes at udkomme i uge 9
Aflevering af stof senest
20. februar 2022.**

*Indlæg mailes til
degnsign@gmail.com*



Harald

Tandlægerne i Gjesing

Gl. Vardevej 191 / 6715 Esbjerg N

Tlf. 75 13 75 13

gjesingtand@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