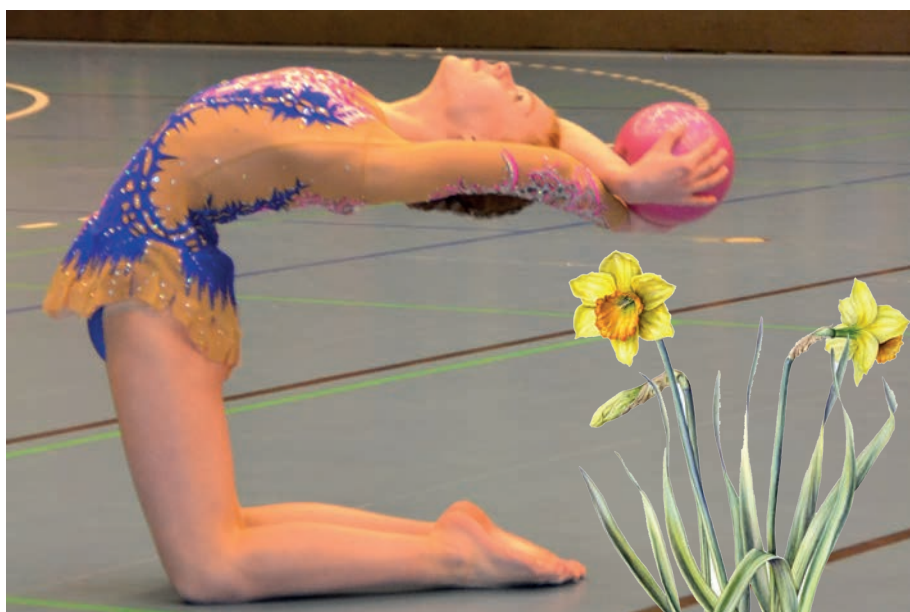


SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forårsopvisning

Lørdag, den 30. marts 2019 kl. 10.30

Blue Water Dokken

Entre: Voksne kr. 50,00 Børn u. 14 år gratis



Indhold

Side

3	Tillykke
4	SIF Juletræsfest 2018
6	Juleafslutn. Handicap Voksne
8	Stor tak til Sydbank
10	Invitation til lederfest
12	Drenglejr 2019
14	Juleafslutn. Handicap Børn
15	Program Forårsopvisning
19	Kalender og Præmiespil
20	Far og søn træning
22	SIF og Stafet For Livet
24	Pigelejr 2019
27	Kommunens Idrætsfest



Medlemsblad for SIF GYMNASTIK

Bladudvalg:

Henning Svarrer

Tommy Jensen

Ansvarshavende: Alex Herold

Udkommer 3x årligt * Oplag 900 ekspl.

Bestyrelse

Formand:

Alex Herold Mobil: 6133 7261

Næstformand:

Lene Juhl Mobil: 2829 0775

Kasserer:

Line Rosenbæk

Mobil: 5152 2770

Sekretær:

Muna Jensen Mobil: 2011 8136

Øvrige bestyrelse:

Marianne Dueholm

Mobil: 2611 0116

Dorthe A. Hansen

Mobil: 2992 6164

Lars Bo Knudsen

Mobil: 2877 4540

Anders Waldhauer

Mobil: 2366 6938

Camilla Larsen

Mobil: 5370 6087

Martin Waldhauer

Mobil: 5121 4240

Rep. f. Idrætsforeninger i Gjesing

Gerda Wirke

Skovbakken 44

Mobil: 2973 8887

Tillykke...

Som nævnt i lederen i sidste SIF Blad, så går bladet ind i sit 40-tyvende år. Det er mange år for et blad, og som jeg har nævnt på flere ledermøder, så tror jeg, at SIF Gymnastik efterhånden er en af de få foreninger, der stadig har et fysisk blad endnu. Det synes jeg er værd at tænke over.

Det er også derfor, det er så vigtigt at fortælle omgivelserne og ikke mindst forældrene til de børn, der er tilmeldt forskellige hold, hvad der sker i salene sæsonen igennem. Det er heller ikke uvæsentligt at fortælle, at man i SIF Gymnastik hele tiden har øje for nye kurser og nye tiltag indenfor gymnastikken verden. Bladet kan på den måde være medvirkende til at fastholde/tilføre medlemmer.

Dette blad er jo så den sidste udgivelse i denne sæson, som altid afsluttes med den årlige forårsopvisning i Bluewater Dokken, lørdag den 30. marts kl. 10.30. Programmet er i bladets midteropslag og er lige til at tage ud af bladet. Som sædvanlig er der efterparty på Den Røde Okse for ledere og hjælpetrænere.

Selvom sæsonen slutter i marts, så arbejdes der hårdt på, at få et hold op at stå til årets Stafet For Livet. Stafetten løber af stabelen i weekenden 25. og 26. maj 2019.

Hermed en opfordring til at melde sig til SIF-holdet. SIFs slogan er:

I SIF ved vi det nytter. Vi derfor SFL støtter.

Så, meld jer nu på banen og støt op om arrangementet.

Der er stadig mulighed for at tjene en skilling til sit hold ved at sælge Lions kuponhæfter. Måske var det en ide til Forårsopvisningen.

Ellers er der kun at sige tak til alle for denne sæson.

Tak for indlæg og billeder. Tak til annoncører for at støtte op om foreningens blad.

I skrivende stund skinner solen fra en næsten skyfri og blå himmel, så man kommer i en fantastisk forårsstemning.



Hermed ønskes et dejligt forår til alle i SIF familien!

Tommy Jensen
Redaktør



Den 15. december skulle den årlige juletræsfest endnu en gang løbe af stabelen. De mange frivillige fra foreningen mødte op i god tid for at sørge for, at rammerne om juletræsfesten, var som de skulle være. Det store juletræ blev hentet ind i hallen og pyntet fint. Borde og stole blev sat op til de mange familier med glade børn. Igen blev den store kagebod anrettet med de lækreste kager. Det er altid sjovt at være sammen med de andre ledere om at arrangere og afvikle arrangementer, som er så godt besøgt, og gør børnene så glade. Så, det var med stor forventning, at vi alle arbejdede hårdt på at få det hele klart. Det er det fællesskab, vores forening bygger på, og det fællesskab, som vi så gerne vil give videre til alle i vores forening.

De mange glade børnefamilier mødte op i god tid for at sikre sig pladser i hallen, og børnene begyndte hurtigt at lege med hinanden og løbe rundt i salen om det store flotte juletræ.



Forældrene så glade til børnenes leg og nød drikkevarer og kage fra boden. De mange forventningsfulde børn ventede på dagens vigtigste gæst, nemlig julemanden. Efter formand Alex havde budt alle gæsterne velkommen, hjalp børnene med at kalde julemanden ind til sjov.

Julemanden var endnu en gang et kæmpe hit blandt børnene og skabte igen i år en god stemning og fik alle med til at danse og lege. Med hans gode musiske hjælper var stemningen helt i top. Med musik, dans og lege hyggede børnene og deres forældre sig i et par gode timer, inden den obligatoriske julepose skulle uddeles. De mange glade børn spurtede ud til deres forældre for at hente deres billetter.

En lang kø dannede sig hurtigt bag julemanden, og til sidst kom alle forbi og fik deres julepose. Børnene sad og nød posens indhold og byttede hvis nogen hellere ville have en mandarin end chokolade.

Timerne gik hurtigt, og festen sluttede. De mange glade børn og deres forældre forlod salen og havde haft en hyggelig dag med dans og leg.

De mange frivillige ledere gik i gang med at få alt på plads igen, så der igen kunne dyrkes sport og gymnastik i hallen.

Lederne nød efterfølgende en vand og reflekterede over dagen. En velfortjent juleferie nærmede sig, og gymnastikken blev for en kort tid lagt på hylden for at give plads til julehygge med familie og venner og ikke mindst en masse dejlig mad.



Handicap Voksne

Juleafslutning på den Røde Okse

Traditionen tro, mødtes de handicappede voksne på Den Røde Okse til en god juleplatte bestående af sild, æg og rejer fiskefilet, frikadeller og kold kartoffelsalat, tarteletter og selvfølgelig risalamande. Der blev spist godt.

Efterfølgende blev det tid til pakkeleg, hvor alle fik en pakke efter at have slået en sekser.

Pludselig blev der hevet i Jes' stol fra begge sider, så stolen røg frem og tilbage, til stor morskab og underholdning for de øvrige. Morskaben spredte sig lidt, så Helle fik også entur og andre med.

Alle havde en hyggelig aften

De bedste hilsener fra
Mette og Lene



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

Tusind tak

til Sydbank for de 20.000 kr.

Spangsbjerg IF Gymnastik har søgt midler til køb af nye springredskaber, herunder også redskaber til vores parkourhold. Sydbank ville meget gerne være med til at skabe de bedste forudsætninger for at dyrke springgymnastik.

Det opleves på landsplan, at især drenge vælger gymnastikken fra - især efter E-sport og andre sportsgrene overtager drengenes interesser.

Vi vil i SIF Gymnastik gerne sætte fokus på, at det er sjovt at gå til spring - og den gode oplevelse begynder med gode og funktionsdygtige redskaber, der kan udfordre gymnasterne og gøre gymnastikken sjov og spændende.

Vores parkourhold har stor tilslutning, så SIF gymnastik vil også gerne udvide deres muligheder for at dyrke parkour med nye og udfordrende redskaber.

En stor tak til Jeppe og hele teamet i Sydbank!



Den Røde Okse

Tillid og erfaring



Julefrokost

Se mere på dro.dk

De røde bokse

Kvalitetsmad ud af huset

Bestil inden kl. 12.00

Fra kr. 165,00

All inclusive fest

5 timers fest

Fra 450,00 kr. pr. pers.



selskabsrestaurant



Søren Kruse



Allan Enevoldsen



Lasse Møller

Den Røde Okse · Tarphagevej 9 · 6710 Esbjerg · Tlf. 7515 1500 · www.dro.dk · kontakt@dro.dk



FOTOKOPI

FARVEKOPI

A0 FARVEPRINT

A0 LAMINERING

A0 SCANNING

A0 FARVEKOPI

STORKOPI

GRAFISK

APS · NYGÅRDSVEJ 23 · 6700 ESBJERG · TLF: 75131956 · FAX: 75131720

LUMAPRINT

scan, print, kopi
lige fra A5 til A0 i farver.

Grafisk opsætning af
sange, menuer, hæfter,
folder, plakater, visitkort osv.

www.lumaprint.dk

Gjesing fodpleje

v/lægeeksamineret fodplejer

Oddvør Danielsen

Tlf. 40 68 58 77

Ivigtvej 70 · 6715 Esbjerg N



Ring og aftal tid · Også udebehandling



INVITATION TIL
LEDERFEST
på
Den Røde Okse

Traditionen tro afholder foreningen en lederfest efter dagens forårsopvisning.

Ledere og hjælpetrænere inviteres hermed til aftenfesten

**Lørdag, den 30. marts kl. 19.00
på den Røde Okse.**

Menuen er en 3-retters menu, hvor forretten serveres, mens hovedret og dessert består af en buffet.

Pris kr. 325,00 pr. pers.

SIF Gymnastik betaler for ledere og hjælpetrænere.

**S.U. til Martin Waldhauer
på mail senest 25.3.19:**

martin@waldhauer.dk

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/netmøde

Esbjerg Afdeling
Tlf. 45 12 07 70

Danske Bank



Drengelejr 2019 var super fedt.

Det første på dagsordenen for holdet var traktorfræs - det som alle havde glædet sig til. Drengene skyndte sig at klæde sig på, og så var det bare på med hjelmen, og derudaf fløj de, bag traktoren, gennem hele marken og ovenpå mudderet.

Da alle drenge havde prøvet det, skulle de prøve at trække en bil fra den ene ende til den anden. Det klarede de super godt med masser af samarbejde.

Selvfølgelig var der også lidt udfordring, der var jo også tovtrækning mod instruktørerne!

En masse sjove aktiviteter skulle holdet herefter igennem, der var b.l.a. en masse sjov på air track, trampoliner og skråkile,

hvor de b.l.a. lærte at lave en baglænder. Efter alt dette var drengene godt trætte og var derfor så heldige, at de kunne få lov til at komme i svømmehallen og blive kølet lidt ned.

De skulle også deltage i nogle konkurrencer bl.a. i fodbold, hockey og høvdingebold. Vores drenge var selvfølgelig alle sammen super gode!

Et samlet billede for alle sammen fra drengelejren blev taget, de fik deres drengelejr-trøje, og vi sluttede herefter af med en super lækker is.

Jackie



Drengene skal over bilen for at trække den tilbage igen. Hjælpetræner Emily kører og styrer bilen imens.



Rune, Jeppe og Søren kæmper hårdt - sammen med den anden forening om at få trukket bilen tilbage igen.



Nogle af de mange forskellige øvelser og tricks drengene skal igennem



Jakob og Oliver viser, hvor gode de er til at lave "The Human Flag"



Handicap børn

Juleafslutning

Mandag den 17. december 2018 mødtes trænere, børn, søskende, forældre og bedste-forældre til den sidste træning inden jul.

Børnene havde fuldt ud styr på hvad der skulle ske, så forældrene blev sat til at løbe til folkevognen.

Da redskaberne skulle frem, blev de sat til at slæbe det hele og rulle airtracken ud.

Da der skulle ryddes op var alle med til at rydde væk under børnenes kyndige vejledning .

Vi sluttede af med æbleskiver og juice, en rigtig hyggelig afslutning, hvor alle blev rørt mere eller mindre.

Hilsen Mette og Lene



i Bruun APS
AUT. EL-INSTALLATØR
75 15 83 00



Alle former for el-installationer udføres

www.sifgymnastik.dk



SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forårsopvisning

Lørdag, den 30. marts 2019 kl. 10.30

Blue Water Dokken

Entre: Voksne kr. 50,00 Børn u. 14 år gratis

TAG UD OG TAG MED



Stafet For Livet 2019

SIF Gymnastik støtter op om dette års Stafet For Livet med sloganet:
I SIF vi ved, det nytter. Vi derfor SFL støtter.

Stafet For Livet finder sted i Veldtofte i weekenden 25. og 26. maj,
hvor SIF Gymnastik også giver opvisning.

Du er velkommen til at deltage på SIF-holdet
og er dermed også med til at støtte op om det gode formål!

INTERESSERET?

Kontakt

Maria Skeem Herold

på 20 86 78 79 / maria_skeem@hotmail.com

eller

Mette Grønne Hansen

på

28 89 61 28 / mettegh82@icloud.com

Kalenderen



2019

MAR

1

Forårsopvisning DGI
Blue Water Dokken

MAJ

25

Stafet For Livet
Veldtofte

MAR

30

SIF Opvisning
Blue Water Dokken

Tak.

Jeg vil sige tak til mandagsholdet for denne sæson. Tak for altid godt humør. Jeg glæder mig altid til mandagsholdet, der er altid god stemning. Lige til at blive i godt humør af! M.v.h. Birthe.

PRÆMIESPIL

Tillykke

Oktober 2018:

200 kr = lod nr 75
150 kr = lod nr 8
50 kr = lod nr 23
50 kr = lod nr 76
50 kr = lod nr 95

December 2018:

200 kr = lod nr 54
150 kr = lod nr 70
50 kr = lod nr 36
50 kr = lod nr 55
50 kr = lod nr 56

November 2018:

200 kr = lod nr 100
150 kr = lod nr 84
50 kr = lod nr 30
50 kr = lod nr 33
50 kr = lod nr 82

Januar 2019:

200 kr = lod nr 31
150 kr = lod nr 85
50 kr = lod nr 62
50 kr = lod nr 8
50 kr = lod nr 23

Springfiduserne

Far/søn træning

Søndag d. 13. Januar var der far/søn træning på Springfiduserne.

En dag hvor drengene møder op med deres fædre til en hyggelig dag i gymnastikens tegn.

Vi startede med en god og solid opvarmning - mest for fædrenes skyld :-)

Herefter skulle drengene og fædrene igennem en redskabsbane, ligesom drengene gør hver tirsdag på holdet.

Der blev knoklet på af energiske børn og voksne, der udforskede deres motoriske kunnen i løbet af dagen. Nogle fædre fandt sågar også deres begrænsninger i forhold til gymnastikken :-)

Efter strabadserne og udfoldelserne på redskabsbanen, krævede det en lille én til halsen. Der blev serveret en sodavand og et stykke kage samt til frugt.

Alt i alt en rigtig god dag med glade og engagerede børn og voksne.

Tak for en god dag og sjov dag :-)

Dorthe, Andreas, Asta, Jacob, René og Lars - Springfiduserne



Der blev gået til den - fædrene fik syn for sagen;-)

Sig mig sønnike...
Laver I altid så meget
hver tirsdag?

Ja da...
Og lidt mere til.
Hvorfor spørger du?





STAFET FOR LIVET 2019

Redaktøren tog lige et tjek med Maria for at få status på tilmeldingen til dette års Stafet For Livet. Det er en lidt bekymret Maria, der står for tilmeldingerne til Stafetten sammen med Mette G. Hansen.

"Lad os sige det sådan", fortalte Maria, "at der er plads til mange flere".

Vi er jo en stor familie i SIF Gymnastik, så der burde komme en del flere tilmeldinger. Det drejer sig om et par timer, hvor man går/løber nogle omgange for at støtte det gode formål. Men lad os nu se, vi er jo selvfølgelig også kun i februar, ja snart marts. Så, jeg håber da, at der dukker en del flere tilmeldinger op."

Hermed sendes opfordringen videre...

I SIF vi ved, det nytter. Derfor vi SFL støtter

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



FAKTA

SFL 2018 indsamlede
kr. 1.050.512.
2.909 deltagere gjorde
samlet en stor indsats
for at samle det store
beløb ind.

STAFET
FOR LIVET



*Der er oprettet et Team SIF Gymnastik
til dette års Stafet For Livet.
Alle er velkommen til at deltage...*

Hillerup's Køreskole

Tlf. 2729 2489

RABAT
Kr. 500,00
for medlemmer
på lovpakken

Pigelejr 2019

– *Fra rytmepigernes synspunkt*

Vi har været afsted på pigelejr 19. januar, hvor vi havde 24-timer fyldt med sjov, spas og gymnastik. I alt har vi været 54 gymnaster og 6 trænere afsted. Heraf var 14 gymnaster afsted fra rytme og showdance. Og vi har i den grad hygget os.

Vi har haft 24-timer som var fyldt med ”undervisning” i håndredskabet bold, rytme-modul, spring, yoga, folkedans, udendørs aktiviteter, og svømning. Vi havde en masse gymnaster med glade smil og masser af sammenhold hele dagen. Mellem modulerne hurtigt ind med noget mad og så afsted igen ned og lege og lave gymnastik.

Da dagens faste planlagte moduler var veloverstået, var det endelig tid til at rulle soveposerne ud, og have ”fri leg” om aftenen. Aftenen var fyldt med svømning, disko og aftenspring. Dertil også masser af hygge og lege samt snolderspisning ved soveposerne.

Pigerne var fyldt med glæde og smil og ville slet ikke have at dagen skulle slutte. Da vi endelig skulle have dem i seng, var der slet ingen lyst til søvn – men bare rolig, da de ramte puden, faldt de straks i søvn.

Vi har haft 24 timer, som har været helt fantastiske og en masse piger som havde mange gode historier at fortælle derfra. Vi glæder os til pigelejr 2020.



Camilla Larsen



*Billederne taler vist for sig selv!
De oses af socialt samvær og masser
af hygge ved soveposerne...*





SPORTDIRECT

KLUB, SKOLE OG ERHVERVSSALG

-  Sports- og profilbeklædning
-  Efterskole kollektioner
-  Klubaftaler
-  Branding- logotryk og broderi
-  Kunde- og personalegaver

SHOWROOM

TØMRERVEJ 22

6710 ESBJERG

75138181

www.sportpromotion.dk

Kommunens idrætsfest 2018

En regnfuld og blæsensende 8. februar afholdt Esbjerg kommune sin idrætsfest, hvor de mange mestre skulle hyldes. SIF Gymnastik havde inviteret interesserede med partner til denne aften. Små tyve deltog fra foreningen. Sygdom havde også givet forfald.

Vi mødtes alle i foyeren til velkomstdrinks. Samme sted blev forretten også serveret, som var tapas med forskellige oste, pølser, skinke m.m.

Under nydelsen af forretten blev denne måneds præmiespil-vindere udtrukket, så der er bevis på, at det gik retfærdigt til. Ikke at vi tror, at det ikke gør det ellers.

Efterfølgende gik vi til bords inde i salen, hvor hovedretten og desserten blev serveret. Det stakkels serveringspersonale havde travlt med at fordele de mange hovedretter og desserter, som dels bestod rosastegt kalvetykstegsfilet med tilbehør og citronmousse med pynt.

Fortsættes næste side



Klokken 20 gik showet i gang, og Thomas Kristensen sørgede for, at aftenen gik godt. Der var en blanding af showdance, sang og musik, interview og opvisning af cykelakrobater fra Trialaction.

Mestrene blev hyldet på scenen. Speedwaykøreren Niels-Kristian Iversen fik idrætsprisen for bl.a. at have vundet sit syvende individuelle DM og ligger nu på linje med Ole Olsen. Ole Olsen mødte op for at lykønske Niels-Kristian Iversen. En flot gestus må man sige.

Aftenen sluttede ved 23-tiden, og vi kunne tage hjem fyldt med god mad og gode oplevelser gennem aftenen. Tak til SIF Gymnastik for invitationen.

Red.

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

*Hans K. Laursen med kone
deltog i aftenens Idrætsfest*

LEDERPRISEN 2018

Niels Rosendahl, Ribe
Boldklub

IDRÆTSPRISEN

Niels-Kristian Iversen
Speedway

HALL OF FAME

Søren B. Thomsen
Bokser



— Stedet, hvor man kommer igen! —

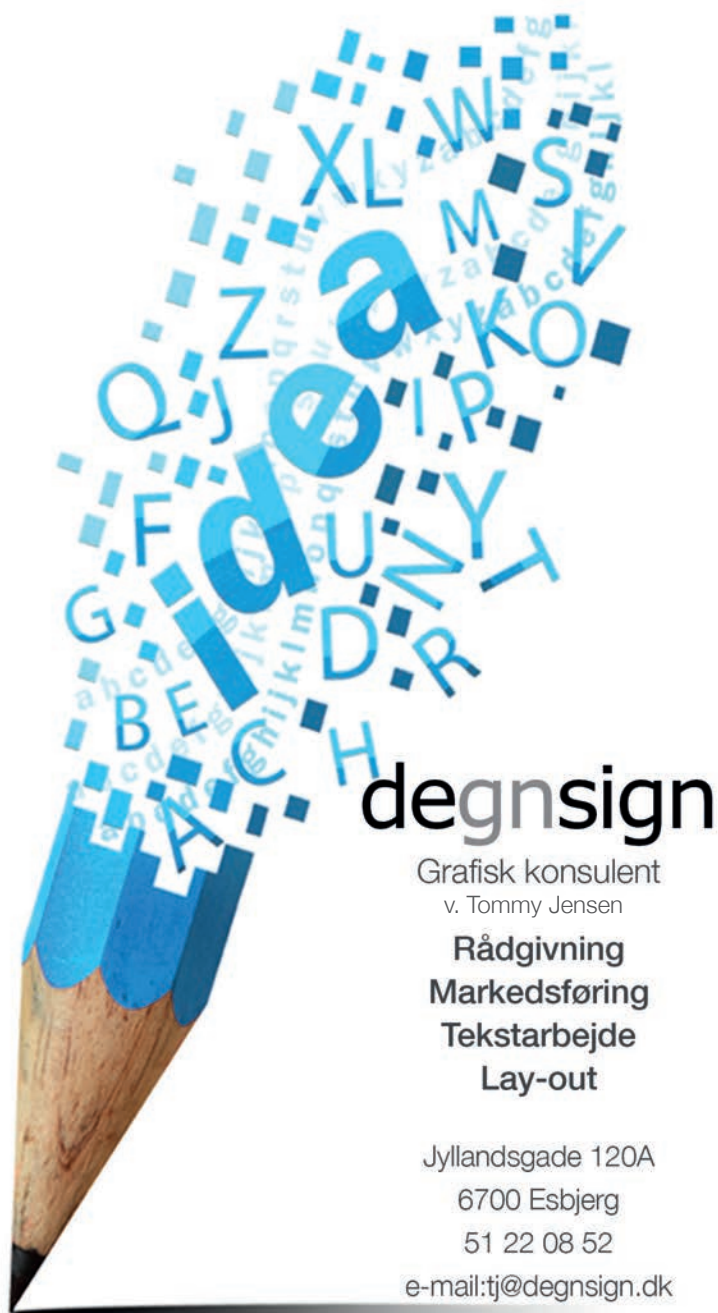


Gjesing Centret 6715 Esbjerg N
Tlf. 75 15 65 14 - www.gjesingbistro.dk

ugeavisen
ESBJERG

- hele byens aktive medspiller!

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

A large, stylized illustration of a pencil with a wooden body and a blue eraser. The pencil is angled upwards from the bottom left. From the eraser, a cloud of blue letters and symbols (including 'XL', 'W', 'S', 'M', 'V', 'Z', 'a', 'ko', 'Q', 'J', 'I', 'P', 'F', 'U', 'N', 'Y', 'G', 'D', 'R', 'B', 'E', 'A', 'C', 'H') is drawn, resembling a spray or a burst of creativity. The letters are in various sizes and orientations, some solid blue and some outlined.

degnsign

Grafisk konsulent
v. Tommy Jensen

**Rådgivning
Markedsføring
Tekstarbejde
Lay-out**

Jyllandsgade 120A
6700 Esbjerg
51 22 08 52
e-mail: tj@degnsign.dk



DEADLine

**for næste nummer
Nr. 2- 2019**

Forventes at udkomme i uge 36

**Aflevering af stof senest
11. august 2019**

*Indlæg mailles til
tj@degnsign.dk*

**Tandlægerne
i Gjesing**



GL. VARDEVEJ 191
6715 ESBJERG N

TLF. 75 13 75 13
FAX 75 13 75 09

WWW.GJESINGTAND.DK
TAND@ESENET.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