Spangsbjerg IF

Gymnastik



Velkommen til sæson 2019/2020

Blad 2-2019 40. årgang

Indhold

Side

3	Så skal vi igang igen
4	Generalforsamling
5	Det er sjovere at løbe sammen
6	Aases billeder
12	Kontingent 19/20
14	Forårsopvisningen er slut for i år
16	Træningsplan 2019/2020
19	Præmiespil / Kalender
20	SFL - Stor SIF deltagelse
24	Jubilæum - Nåle
27	Pokaler 2019

Diverse sider - billeder fra årets forårsopvisning

Medlemsblad for
SIF GYMNASTIK

Bladudvalg:
Henning Svarrer
Tommy Jensen
Ansvarshavende: Alex Herold
Udkommer 2x 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

Så skal vi i gang igen...

Så gik den sommer. Ikke en sommer som sidste år, men alligevel efter danske forhold en ganske hæderlig sommer - synes jeg.

Vi skriver nu primo august og lige om lidt er der gang i salene igen.
Salene vil atter fyldes med musik, glade stemmer, høje råb og heftig aktivitet fra gamle som unge, små som store

Vi sluttede sidste års sæson af med en forårsopvisning, som alle vist kan være tilfredse med. Der var rigtig mange tilskuere og skøn og dejlig gymnastik.
I maj deltog SIF Gymnastik også i Stafet For Livet. SIF Gymnastik har markeret sig ganske flot i Stafetten. Et medlem er med i underholdningsteamet, som sørger for, at der er god og lækker underholdning for alle aldre.
Flere fra Ungdoms-Mix hjalp med at få alle deltagere, der ankom i bil gelejdet ind på parkeringspladsen, så der ikke opstod kaos.
I år lavede SIF Gymnastik opvisning på den lange bane samt foran scenen.

Det er værdifuldt for Stafet For Livet, at SIF Gymnastik engagerer sig så meget i denne weekend, som i år var 25. og 26. maj. Jeg håber da også, at SIF Gymnastik synes, at det var godt givet ud.

Denne udgivelse har ikke de store tekster. Igen må jeg desværre konstatere, at det er og bliver svært at få nogen til at fortælle lidt om, hvad der ellers er sket siden sidst. Men sådan er det jo. Men heldigvis er der nogle få, der har leveret et indlæg og stor tak til dem.



Tommy Jensen
Redaktør

Og så skal man lige være opmærksom på, at dette blad er det sidste for i år. Næste udgivelse kommer i forbindelse med Forårsopvisningen 2020.
Endnu en gang stor tak til vore trofaste annoncører, der er med til at gøre dette blad muligt.

God sæson og tak for i år. Måske er det for tidligt at ønske alle en glædelig jul og et godt nytår - men alligevel....

GENERALFORSAMLING

Onsdag den 4 .september 2018 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:

Alex Herold	modtager ikke genvalg
Lene Juhl	modtager genvalg
Camilla Larsen	modtager ikke genvalg
Muna Jensen	modtager ikke genvalg

5. Valg af suppleanter:

Anders Waldhauer	modtager genvalg
Lars Bo Knudsen	modtager ikke genvalg

6. Valg af revisorer:

Michael Ø Larsen	modtager genvalg
Mona T Sørensen	modtager ikke genvalg

Suppleant:

Betina V Pedersen	modtager genvalg

7. Indkomne forslag:
8. Eventuelt

På bestyrelsens vegne
Alex Herold

Der vil efter generalforsamlingen blive serveret smørrebrød mm

Det er sjovere
at løbe sammen

Løbeholdet mødes hver mandag og onsdag kl. 18 året rundt.
Startstedet er ved SIF lokalerne på Gjesinglund alle.

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 og træner vi andre aktiviteter.
Hver gang er der fælles opvarmning.

Træning fortages af DGI uddannede 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!

Søren Pedersen




Skåål!
Og tak for en
god opvisning

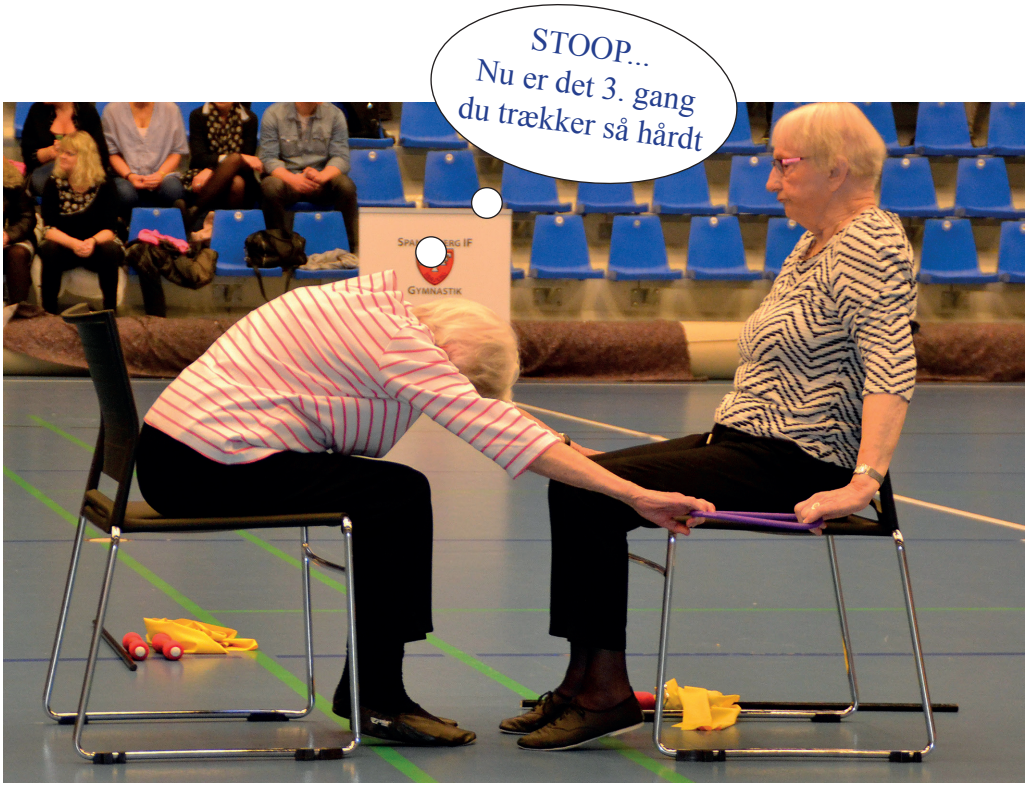

Han tror da vist,
der er fri bar...

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


STOOP...
Nu er det 3. gang
du trækker så hårdt



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





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

Ivigtutvej 70 · 6715 Esbjerg N

SADF
Sammenslutningen af Danske Fodplejere

Ring og aftal tid · Også udebehandling


Hvem der bare lå derhjemme og fik sin middagslur


Det er nu godt nok med en lille pause. Syn's du ikke?



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 skærmen se beregninger, og rådgiveren kan overskueligt guide dig gennem komplekse emner som boligøkonomi, pension og investering. Du kan desuden modtage og underskrive 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

Kontingent 2019/2020

Hold nr.	Holdnavn	Kontingent	
1	Mor/far/barn	kr.	350,00
2	Mor/far/barn	kr.	350,00
3	Spilopper 3-5 år	kr.	480,00
4	Spilopper 3-5 år	kr.	480,00
5	Rytmepiger 5-8 år	kr.	480,00
6	Rytmepiger 9-13 år	kr.	495,00
7	Rytme, Junior Mix fra 13 år	kr.	660,00
8	Handicap Gymnastik, Børn	kr.	480,00
9	Handicap Gymnastik, Voksne	kr.	580,00
10	MBL (Mave, Balle, Lår)	kr.	600,00
11	Show aerobic, øvede	kr.	635,00
12	Yoga	kr.	600,00
13	Zumba/Toning	kr.	600,00
14	Damer funktionel motion m. effekt	kr.	585,00
15	Kom i form(iddag)	kr.	580,00
16	Dans dig glad	kr.	580,00
17	Ryggymnastik M/K	kr.	580,00
18	Munter Motion	kr.	580,00
19	Voksenmotion M/K	kr.	580,00

Kontingent 2019/2020

Hold nr.	Holdnavn	Kontingent
20	Cirkeltræning M/K	kr. 635,00
21	Stolegymnastik	kr. 580,00
22	Rope Skipping 7-99 år	kr. 595,00
23	Springfiduserne - drenge 4-5 år	kr. 480,00
24	Springfiduserne - drenge 5-6 år	kr. 480,00
25	Springpiger 6-7 år	kr. 480,00
26	Springdrenge 7-9 år	kr. 480,00
27	Springpiger 8-9 år	kr. 550,00
28	SpringMix 10-12 år	kr. 595,00
29	JuniorMix fra 13+ Spring	kr. 660,00
30	Parkour 8-13 år	kr. 485,00
31	UngdomsMix fra 16 år	kr. 1.500,00
32	Nanoprinsesser 4-5 år	kr. 495,00
33	Mikro 5-8 år	kr. 1.225,00
34	Grand Prix, Mini 8-10 år	kr. 2.000,00
35	Grand Prix, Piger 10-14 år	kr. 2.325,00
36	Grand Prix, Junior	kr. 2.325,00
37	Løbehold	kr. 300,00

Forårsopvisningen er slut for i år...

Endnu en fantastisk forårsopvisning vel overstået, og for publikum og gymnaster betyder det, at dagen er slut.
Men for trænerne og hjælpetrænerne er der stadig travlt. Dokken skal ryddes op og alle redskaberne skal med præcision tilbage i Camillas "fars lastbil", som er så venlig at hjælpe år efter år .

MANGE TAK TIL DANSKE FRAGTMÆND V. Flemming Krogh
OG IKKE MINDST POLLE.

Så er det tilbage til Gjesing fritidscenter, hvor alt fra store måtter til små paraplyer skal på plads *(her skal der så lige komme en lille opfordring til alle læsere, især de stærke - vi mangler altid hjælp til denne opgave, så skulle I have en ekstra time efter opvisningen, så er I velkomne til at give en hånd med næste år, henvend jer blot til én fra bestyrelsen)*.
Så er det hjem og finde festtøjet frem og afsted ud på den Røde Okse til vores afslutningsfest. Et af aftenens højdepunkter er vores store amerikanske lotteri, med masser af gode sponsorgaver. Hovedpræmien var jeg så heldig at vinde, så udover en smart højttaler, fik jeg også æren med at skrive til vores SIF blad.
Resten af aftenen blev der hygget og dystet i forskellige konkurrencer, inden de obligatoriske fællesdanse åbnede dansegulvet.

Marianne Dueholm

iBruun APS
AUT. EL-INSTALLATØR
75 15 83 00
Alle former for el-installationer udføres



Hvordan fik I den egentlig ud??



Hvem hunne har hyret den DJ?





Dejligt at nogen sætter barren lidt højt!

Træningsplan 2019/2020

opstart uge 36 — opstart uge 36

GYMNASTIK

Nr.	Hold	Leder	Dag	Tid	Sted	Kontakt
Børne- og Puslinge og rytmisk gymnastik						
1.	Mor/far/barn – max 3 år (max 25 børn)	Emil	torsdag	16.15-17.00	GF1	**Hold 1-9:**
2.	Mor/far/barn – max 3 år (max 25 børn)	Emil	torsdag	17.10-17.55	GF1	Camilla L 53 70 60 87
3.	Spilopper 3-5 år	Mette, Bjørk, Sarah, Christine	mandag	16.00-17.00	GF1	
4.	Spilopper 3-5 år	Mette, Sarah, Rikke, Martin	mandag	17.00-18.00	GF1	
5.	Rytmepiger 5-8 år	Cecilie, Laura	torsdag	17.00-18.00	GF2	
6.	Rytme dance 9-13 år	Camilla, Sofie	torsdag	18.00-19.30	GF2	
7.	Junior-mix 13+ rytme	Rikke, Sofie, Lea, Anders, Jackie, Kasper	onsdag	19.15-21.15	GF1+2	
8.	Handicap gymnastik børn	Lene, Vicki, Inger, Michelle	mandag	18.00-19.00	GF1	
9.	Handicap gymnastik voksne	Lene, Vicki, Michelle	mandag	19.00-20.00	GF1	
Fitness og dans						
10	MBL (Mave, balle, lår)	Dorthe	tirsdag	17.00-18.00	GF2	**Hold 10-13:**
11.	Show aerobic – øvede	Trine	tirsdag	18.00-19.15	GF2	Marianne 26 11 01 16
12.	Yoga	Trine	tirsdag	19.15-20.15	GF2	
13.	Zumba/toning	Maria	mandag	18.30-19.30	GF2	
Motionsgymnastik og velvære						
14.	Damer funktionel motion m. effekt	Birthe	mandag	13.45-15.00	GF1	**Hold 14-21:**
15.	Kom i form(iddag)	Gitte	tirsdag	09.30-10.30	GF1	Dorthe 29 92 61 64
16.	Dans dig glad	Gitte	torsdag	11.00-12.00	GF1	
17.	Ryg gymnastik M/K	Henriette	mandag	17.30-18.30	GF2	
18.	Munter motion	Gitte	torsdag	9.45 -11.00	GF1	
19.	Motion M/K	Charlotte	onsdag	18.00-19.00	BB	
20.	Cirkeltræning M/K	Lars, Marianne	torsdag	18.00-19.15	BB	
21.	Stolegymnastik M/K (max. 15 delt.)	Aase, Maren Johanne	fredag	10.00-11.00	GF1	
Rope Skipping						
22.	Rope skipping 7-99 år	Sanni, Mette, Michelle, Maria	onsdag	17.00-19.00	VV	**Hold 22:**
						Muna 20 11 81 36
Springgymnastik						

23.	Springfiduserne – drenge 4-5 år	Dorthe, Lars, Anna, Naja	tirsdag	16.30-17.30	GF1	**Hold 23-30:**
24.	Springfiduserne – drenge 5-6 år	Dorthe, Lars, Sara, Kasper	tirsdag	17.30-18.30	GF1	Anders 23 66 69 38
25.	Springpiger 6-7 år	Lea, Simone, Bjørk, Terese	torsdag	18.00-19.00	GF1	Lars 28 77 45 40
26.	Springdrenge 7-9 år	Jackie, Jacob, Nicolai	onsdag	17.00-18.00	Gj 1	
27.	Springpiger 8-9 år	Mette, Janni, Lærke, Sille	onsdag	18.00-19.30	GF1	
28.	Springmix 10-12 år	Mette, Janni, Lærke, Martin	tirsdag	18.30-20.00	GF1	
29.	Juniomix fra 13+ Spring	Anders, Jackie, Kasper, Rikke, Sofie, Lea	onsdag	19.15-21.15	GF1+2	
30.	Parkour 8-13 år	Nicolai, Jackie, Jacob	tirsdag	17.00-18.30	BB	
31.	Ungdomsmix fra 16 år (starter 1. sep.)	Michael, Mia, mf.	søndag	19.00-21.00	BIC	**Hold 31:**
						Alex 61 33 72 61

Grandprix (starter uge 33)

32.	Nano-prinsesser 4-5 år	Sofie, Cecilie	torsdag	17.00-18.00	BO	**Hold 32-36:**
33.	Mikro 5-8 år,	Siw, Iben	torsdag	16.30-18.00	BO	Lene 28 29 07 75
34.	Mini 8-10 år	Karoline, Frederikke, Nadja, Emilie	mandag	16.00-18.00	BO	
			onsdag	16.00-18.00	BO	
35.	Pige 10-14 år	Karoline, Frederikke, Nadja,	mandag	17.00-19.30	BO	
			onsdag	16.00-18.30	BO	
36.	Junior	Karoline, Frederikke, Nadja	mandag	18.00-21.00	BO	
			onsdag	18.00-21.00	BO	
			søndag	10.00-14.00	BO	

Hold 34, 35 og 36 starter onsdag den 14. august kl. 16.00 på Boldesager skole.
Hold 33 starter torsdag den 15.august
Mini, pige- Grandprix vil jævnligt have søndags træning.

Løbetræning

37. Løbehold	Søren, Lilliken	mandag	18.00	GF1	**Hold 37:**
		onsdag	18.00	GF1	Marianne 26 11 01 16

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

SPANGSBJERG IF
GYMNASTIK

Tilmelding og betaling uge 33 på www.sifgymnastik.dk

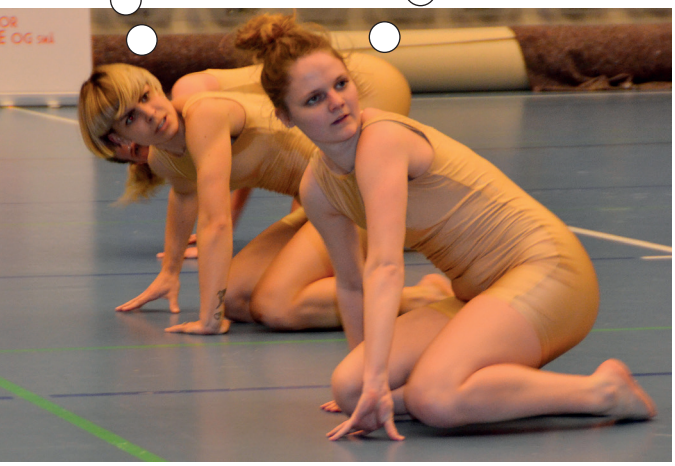
Evt. oplysninger fås ved at rette henvendelse til de nævnte kontaktpersoner for holdene
www.sifgymnastik.dk

www.sifgymnastik.dk

Hæ, hæ
Jeg tror, den er hjemme...

Uuuh!
Der mistede jeg lige koncentrationen

Øj, øj, øj Marie
Har du lige set den lækkersag?











Kalenderen



2019

AUG 21 — **Bestyrelsesmøde**
Gjesing Fritidscenter

AUG 25 — **Opstartsledermøde**
Varde

SEP 2 — **Sæsonstart**
Flere skoler

SEP 4 — **Generalforsamling**
Gjesing Fritidscenter

PRÆMIESPIL

April 2019:

200 kr =	lod nr 51
150 kr =	lod nr 79
50 kr =	lod nr 52
50 kr =	lod nr 3
50 kr =	lod nr 13

Maj 2019:

200 kr =	lod nr 73
150 kr =	lod nr 48
50 kr =	lod nr 1
50 kr =	lod nr 47
50 kr =	lod nr 24

Tillykke

Stor SIF deltagelse

Det var en hård kamp at få samlet SIF-folk til dette års Stafet For Livet.
Men takket være Ungdomsmix, blev vi lidt over 50 deltagere, så stor ros og tak til alle deltagere.
Trods det lidt efterårsagtige vejr blev det alligevel en hyggelig weekend med masser af samvær for deltagerne. Der blev hygget i teltet og gået mange runder, og SIF Gymnastik kunne bidrage med 5.750 kr. til Kræftens Bekæmpelse.
Det er da bogstaveligt "godt gået".
Ud over at gå/løbe på banerne havde Ungdomsmix igen i år opvisning, hvor der var mange tilskuere.
Ungdomsmix var også rundt på den lange rute med tykmåtte og trampolin, hvor der blevet lavet mange saltoer - både af store og små.

Maria Skeem Herold







FAKTA

SFL 2019 indsamlede
kr. 850.000
2.220 deltagere gjorde samlet en stor indsats for at samle det store beløb ind.
49 hold som tilsammen gik 68.677 runder, svarende til 27.440 km











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

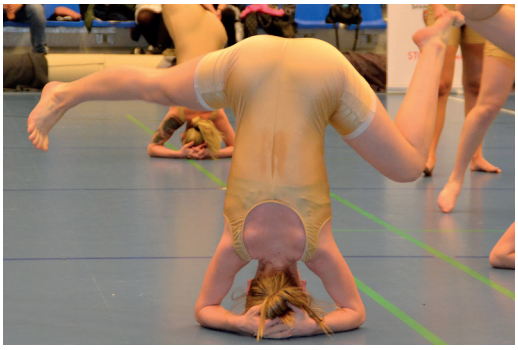
Østre Gjesingvej 18-22 • 6715 Esbjerg N

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

Tillykke Jubilæum

NÅLE 2019

10 års nål:
Karoline Nissen Andersen
Grethe Winther
Oliver Møller Hansen
Louise Maria Betzer Eg
Marianne Dejgaard Nielsen
Aase Jensen
Janni Glud Hansen
Mads Elmkvist
Anne Jørgensen
Katrine Juul Larsen
Michelle Bruun Buurskov
Terese Uhre Kristiansen
Sarah Kirk Petersen
Nadja Kostaw
Olivia Præst Ørsted
Tommy Jensen
Anette Skov Dam
Anne S. Rudbeck
Lærke Grønne Hansen
Sofia Juul Gammelgaard
Signe Djurhuus Clausen

15 års nål:
Lene Kampman Juhl
Lene Sjørslev Nielsen
Erik Sørensen
Iben Lang Nielsen
Helle Bloch Jepsen







Tillykke Jubilæum

NÅLE 2019



20 års nål:
Rikke Kodal
Dorthe Agathon Hansen
Kirsten Nielsen
Irene Quitzau
Viktor Smedegaard Dueholm

25 års nål:
Anna Grethe Mathiasen

30 års nål:
Elmer Haahr Larsen
Jytte Scherning

35 års nål:
Inger Riis Christensen
Lise Statck
Jytte Sten Nielsen

40 års nål
Hanne Hagen Outzen

45 års nål:
Sigrid Adamsen

55 års nål:
Aase Jantzen









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



POKALER 2019

Aase Laursens Lederpokal:
Camilla Larsen

Bent Rexen´s Mindepokal:
Mads Thomsen

Kammeratskabspokalen:
Sofie Mærsk Hellesten











Erindringsgave til dem der fik pokal i 2018:
Aase Laursens Lederpokal: Karoline Lender

Bent Rexen`s Mindepokal: Søren Skov

Kammeratsskabspokal: Sune Ditlevsen







Hvis livet gør ondt



Samtaleterapi - Stresscoaching
til private og erhverv

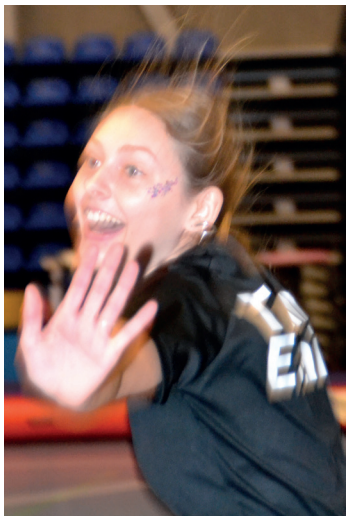
Individuel, par, familie
Sorg - Krise - Selvudvikling
Trivsel - Supervision
Konflikt- og stresshåndtering

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







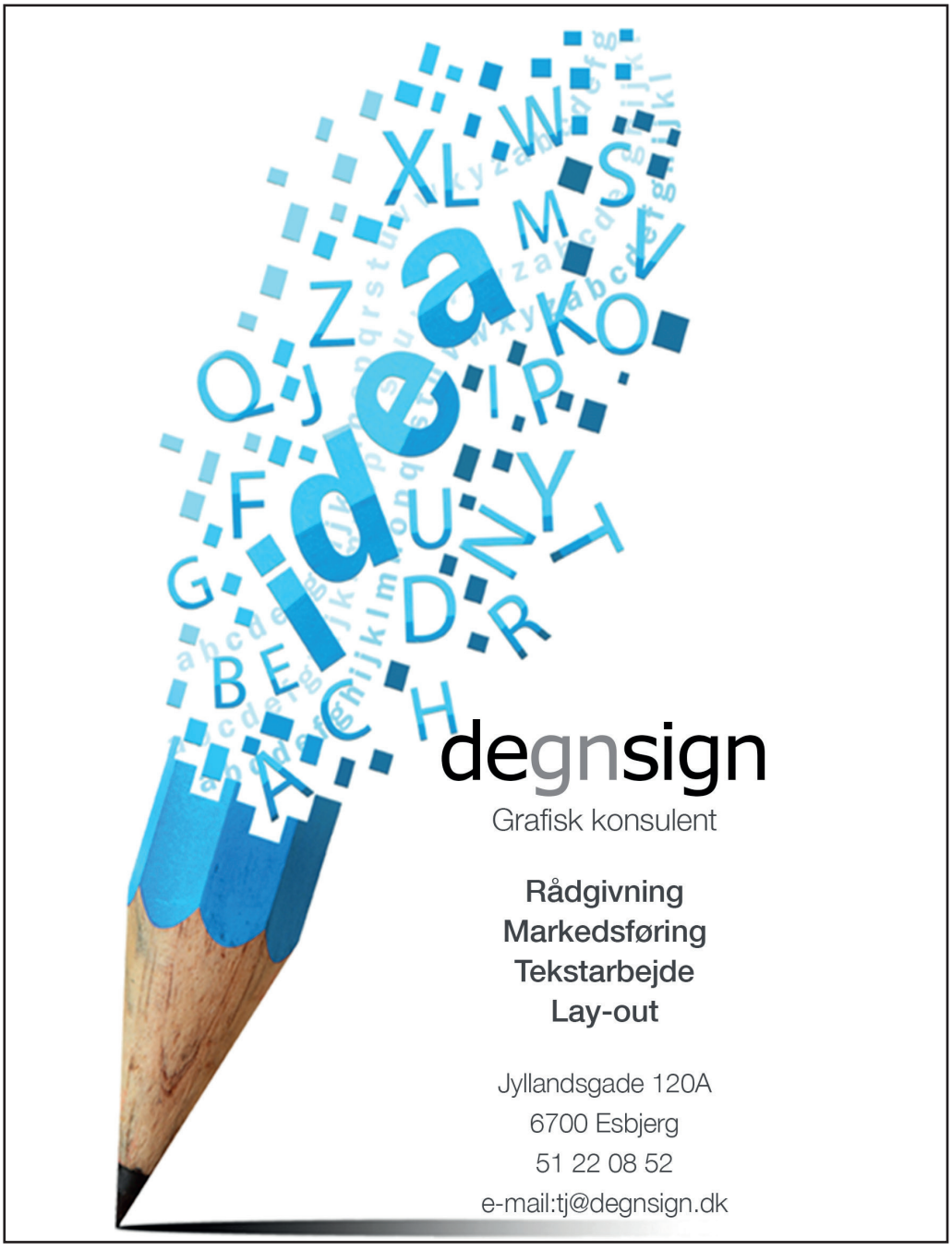
Stedet, hvor man kommer igen!

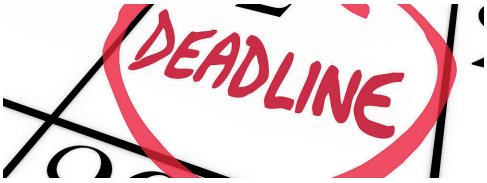
Gjesing BISTRO

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


idea
degnsign
Grafisk konsulent
Rådgivning
Markedsføring
Tekstarbejde
Lay-out
Jyllandsgade 120A
6700 Esbjerg
51 22 08 52
e-mail:tj@degnsign.dk



DEADLine

for næste nummer
Nr. 1- 2020

Forventes at udkomme i uge 10

Aflevering af stof senest
16. februar 2020

Indlæg mailes til
tj@degnsign.dk

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

BOG
HANDLEREN

-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