

IDRÆTSTILBUD

2005-06



gymnastik
skydning
badminton

f
o
d
b
o
d

teater
volleyball
petanque

Vi ses!

KREDS 57

Er den ældste af 4 idrætsklubber i Skibby kommune.

Vi har klubhus i Ferslev, men aktiviteterne foregår flere forskellige steder i kommunen.

ARRANGEMENTER I LØBET AF ÅRET:

- Februar: Revy eller teaterstykke – opføres på Ferslev Skole.
Fastelavnsarrangement med tøndeslagning – også på
Ferslev Skole
- Marts: Gymnastikopvisning i Marbækhallen
- April: Generalforsamling i klubhuset
- Juni: Fugleskydning på den gamle skydebane i Vejleby
Fest med KANDIS – Kreds 57 arrangerer sammen med
de andre 3 idrætsforeninger fest i Skibbyhallen.
- December: Juletræsfest på Ferslev Skole, hvor teaterbørnene spiller
julespil.

BESTYRELSE:

Hovedbestyrelsesformand: Morten Rasmussen, Nakkedamsvej 88,
4050 Skibby, tlf. 47529342 – E-mail: morten@esrogaard.dk

Øvrige bestyrelsesmedlemmer: Grete Pedersen, Henning Andersen,
Ebbe Nielsen, Flemming Sørensen.

Vi har 6 underafdelinger med hver sin "bestyrelse" – se følgende
sider.

FODBOLD:

Sæsonen er i gang, og for nogle holds vedkommende er der indledt
samarbejde med SIK.

Du kan sagtens nå at være med – for yderligere oplysninger om hold
osv. kan kontakt ske til Kurt Petersen, tlf. 47511314 eller Ferslev
klubhus – tlf. 47529213.

BADMINTON:

Starter op med tilmelding den sidste uge af august.

Tider i FERSLEV SKOLES GYMNASSTIKSAL: mandag–fredag kl. 17.00-22.00 og lørdag kl. 9.00-12.00 (med enkelte undtagelser, hvor der er gymnastik)

MARBÆKHALLEN, SKIBBY: torsdag kl. 19.30-20.45 og fredag kl. 18.00-22.00. Kontingent: 250 kr. pr person.

Tilmelding til Carl Rasmussen, tlf. 47529131 (ma.-fr. kl. 17-21) eller send e-mail på adr. carl.rasmussen@mobilixnet.dk.

SKYDNING:

Foregår på 15 m banen på Marbækskolen i Skibby. Starter den første tirsdag i oktober kl. 18.30 (for børn) og torsdag kl. 19.00 (for voksne).

Kontingent: henholdsvis 100 og 200 kr. – Den første måned er prøveperiode. Rifler stilles til rådighed, så mød bare op.

Kontaktperson: Karen Brogaard Jensen, tlf. 47528592 –Mail: karen12@tdcadsl.dk.

VOLLEYBALL:

Er du voksen og har lyst til at spille volleyball, så mød op i Marbækhallen torsdag kl. 20.45-22.00. Vi starter torsdag d. 15.9 2005.

Hvad enten du har spillet før eller bare har lyst til at prøve denne sportsgren så mød op. Vi starter motionsplan for både kvinder og mænd. Motion er sundt, og det skal helst også være sjovt, så kom og vær med til at starte denne nye idrætsgren op i Skibby.

Kontaktperson: Helene Rasmussen 47529342.

SURFING:

Afdelingen ligger stille i øjeblikket, men hvis nogen har lyst at starte afd. op igen, kan man kontakte Nikolaj Kamper, tlf. 20918450. Udstyr forefindes ved Sønderby havn.

TEATER:

Teaterafdelingen byder nye og gamle medlemmer velkommen til en ny sæson. I år er der følgende på programmet:

Julespil opføres til juletræs festen d. 28.12. på Ferslev skole. Alle børn der kunne tænke sig at være med skal blot møde op onsdag d. 5.10. kl. 15 i gymnastiksalen på Ferslev Skole. Herefter øves der hver onsdag kl. 15-17 indtil jul. Instruktør er Lene Jensen, tlf. 47529437 – Kontingent: 120 kr.

For de voksne starter sæsonen i uge 46. Vi planlægger at følge op på sidste sæsons succes, og igen i år arbejde med en krimikomedie. Da der bliver masser af roller og udfordringer, håber vi at se rigtig mange nye ansigter. Stykket er fastsat til at have premiere d. 25.2.06 på Ferslev skole

Tid og sted for de voksnes aktiviteter vil blive aftalt under hensyntagen til den enkeltes muligheder for deltagelse.

Instruktør er Kjeld Andersen, tlf. 47526062 – Kontingent: 170 kr.

Har du lyst til at hjælpe til med det praktiske i forbindelse med julespil og/eller krimikomedie, er du også velkommen til at kontakte instruktørerne.

PETANQUE:

Petanquebane forefindes ved Ferslev Stadion – til fri disposition. Denne sport er for alle aldersgrupper, og det spilles ikke kun om sommeren. Kontakt eventuelt Niels Ole Nielsen, tlf. 47529431.

STAVGANG

Skibby kommune, projekt ”motion for livet” og indrætsforeningerne starter stavgang. Det er for dem over 35 år, der ikke rigtigt får rørt sig. Fra kreds 57 er det Lone Sode, Jens Winther, Anne Marie Andersen, Irene Sode og Birthe Hansen, der er instruktører. Pris 20 kr./gang eller 100 kr. for 6 mdr. Se opslag og lokalpressen om hvor og hvornår.

GYMNASTIK:

Se andre sider med særskilt program.

Marbækskolens gymnastiksal:

Mandag:

Bevar dig selv	18.00-19.00	Lone, Anne Marie, Irene, Majbrit <i>modulopdelt, husk tilmelding</i>
Motionsdamer	19.00-19.50	Lone

Tirsdag:

Krudtugler	16.30-17.20	Christina, Linda
Spilopper	17.30-18.20	Christina, Linda
Step, beg./letøvede	19.00-20.15	Marlene <i>Husk tilmelding</i>

Onsdag:

Powerkids, o. 9 år	18.00-19.15	Camilla W. Christina <i>Tilmelding</i>
--------------------	-------------	---

Torsdag:

Rytme, fra 8 år	18.00-18.50	Dorte
Step, øvede	19.00-20.30	Marlene <i>Husk tilmelding</i>

Skibbyhallen:

Tirsdag:

Tirsdagsholdet:	13.15-14.30	Anne Marie
-----------------	-------------	------------

Torsdag:

Torsdagsholdet	10.15-11.30	Anne Marie
----------------	-------------	------------

Ferslev Skole:

Tirsdag

Voksen/barn	17.00-17.50	Britta
Hatha yoga	19.30-20.30	Mette <i>Fortsætter til 2.5</i>

Onsdag:

Børnehold 4-6 år	17.00-17.50	Irene
M/K-hold	19.00-20.00	Lisa

Torsdag:

Børnehold, 4-5 år	16.45-17.35	Irene
-------------------	-------------	-------

Sæsonstart: 12. – 15. september. Tilmelding sker på holdene.

Pige/drengEFRÆS søndag d. 20. november i Marbækhallen.

Programmet er for dem på 8-13 år med showdance og spring.

Vi planlægger en skøjtetur søndag d. 22. januar.

Gymnastikafslutning: Søndag d. 12. marts 2006 i Marbækhallen.

Bevar dig selv.

kontingent 225 kr./modul

Har du svært ved at komme i gang med at bevæge dig? Vejer du måske lidt for meget? Så er dette hold måske noget for dig. Vi mødes en gang om ugen til motion. Det foregår mandag kl. 18.00-19.00 i Marbækskolens gymnastiksal. Der er mulighed for at blive vejlet og få gode råd om kosten. Vejning og kostvejledning 4 gange i løbet af et modul kl. 19.00 - ca. 20.

Modul 1 mandag d. 12/9 til mandag d. 19/12. 225 kr.

Modul 2 mandag d. 9/1 til mandag d. 10/4. 225 kr.

Tilmelding til modul 1 og evt. kostvejledning senest 11/9 til **Anne Marie Andersen tlf. 47 52 60 62**. Holdet bliver kun oprettet, såfremt der er min. 10 tilmeldte inden start. Undervisere: **Majbrit Due**(kostvejledning) (46405789), **Lone Sode** (47521206), **Irene Sode** (47529963), **Anne Marie Andersen** (47526062).

Motionsdamer

kontingent 375 kr.

Vi skal have arbejdet hele kroppen godt igennem, vi skal have varmen og kan risikere at få sved på panden. Vi skal have blødgjort nogle af de stive og for korte muskler, vi alle går med. Vi skal have modvirket nogle af de dårlige arbejdsstillinger og have rørt de muskler vi ikke bruger så meget i hverdagen. Alle er velkomne ung som ældre.

Lone Sode

tlf. 47 52 12 06

Tirsdagsholdet og Torsdagsholdet

kontingent 600 kr./hold

Dette er holdene for dig, der har tid til at motionere om dagen. Vi kommer hele kroppen igennem hver gang og træner både styrke og kondition. Undervejs vil vi prøve kræfter med mange måder at træne sin krop på, bl.a. ballstick, sjippetove, stepbænke, håndvægte, elastikker, dans og leg. Alle er velkomne. Holdene fortsætter til 4.4 og 6.4 2006.

Anne Marie Andersen

tlf. 47 52 60 62.

Powerkids, fra 9 år

kontingent 350 kr.

Vil du gerne prøve noget nyt? Er du over 9 år. Vil du se, hvad du kan lave af gymnastik? Vil du lære noget nyt? Vil du have sved på panden? Vil du lave gymnastik på gulv og i luften? Så er det her det sker!

Tilmelding til Camilla tlf. 20 25 33 58 senest søndag d. 11.9.**Camilla Winther**

tlf. 60 16 90 48

Spilopper, 6-8 år

Kontingent 250 kr.

Gymnastik for alle fra 6-8 år. Vi skal have det sjovt, mens springer på redskaber, og lytter, synger og bevæger os til musik på mange forskellige måder.

Christina Simonsen

tlf. 30 70 85 13

Krudtugler, 4-5 år, børnehold 4-6 år

kontingent 250 kr./hold

Vi skal hoppe, løbe, trille, snurre, krybe, kravle og have hovedet ned og benene op. Vi skal have det sjovt, bruge fantasien, synge, bevæge os til musik og lege med store og små redskaber.

Børnehold, Ferslev: **Irene Sode**

tlf. 47 52 99 63

Krudtugler, Skibby: **Christina Simonsen**

tlf. 30 70 85 13

Step, begynder/letøvet

Kontingent 400 kr.

Step er en bæk, man går op og ned af, hvor vi laver en serie med forskellige trin. Bagefter strammer vi baller, lår og mave op med lidt vægte og elastikker. Kom og vær med, det er for alle.

Marlene Birk *husk tilmelding*

tlf. 51 70 66 58

Rytme fra ca. 8 år

kontingent 250 kr.

Elsker du at bevæge dig til musik, så vil jeg rigtig gerne se dig om torsdagen. Vi arbejder med grundøvelser, med forskellige håndredskaber og prøver danseformer som moderne dans, salsa og funk.

Dorte Svendsen

tlf. 22 45 82 48

Step, øvet

kontingent 575 kr.

Her har vi længere tid til at arbejde kroppen rigtig igennem. Så har du lyst og kondi til 1½ times motion på stepbænken, med vægte og elastikker, så er her holdet, hvor det er muligt.

Marlene Birk husk tilmelding

tlf. 51 70 66 58

Voksen/barn, Ferslev

kontingent 400 kr./par.

Små børn holder meget af at foretage sig noget sammen med en af forældrene eller bedsteforældrene. Det giver samvær og glæde. Der tages udgangspunkt i børnenes forudsætninger. Øvelserne er med til at styrke børnenes motoriske udvikling. Der veksles mellem parvise og ikke parvise øvelser, og der arbejdes bl.a. med: Opvarmning, leg, rytmik og sang, småredskaber (risposer, bolde, lagner, faldskærm) og redskaber. Voksen/barn-gymnastik er et godt tilbud og sundt for alle.

Britta Isaksen

tlf. 47 52 98 58

Hatha yoga

kontingent 500 kr.

Yoga er kilden til harmoni og livsenergi, den styrker både fysisk og psykisk. Du vil kunne opnå smidighed, styrke og kraft, ved hjælp af specielle yogastillinger, og give slip på dagligdagens legemlige anspændelser. Hver eneste yogaøvelse har en bestemt virkning på din krop, den bliver mere smidig og stabil, fordi dine muskler styrkes. Yoga har noget at byde på for enhver uafhængig af alder og fitness-niveau. Dog skal deltagerne være fyldt 15 år. Fortsætter til 2.5.

Mette Samsø Nielsen

tlf. 47 51 10 18

M/K-hold

kontingent 400 kr.

Damer og herrer i alle aldre skal have bevæget alle led og muskler, have sved på panden og pulsen op. Det får de på M/K-holdet. Her skal vi have rørt os godt, mens vi har det sjovt sammen. Vi skal have modvirket nogle af de dårlige arbejdsstillinger og forsøge at få en bedre kondition. Parvise øvelser kan forekomme. Alle er velkomne ung som ældre.

Lisa Hildebrandt

tlf. 47 52 03 87