

Opstartstider sæsonen 2019-2020



Fodbold

Badminton

Gymnastik og Fitness

Yoga

Madlavning for børn

Vel mødt til en aktiv sæson i Fjølstervang Idræts Forening (F.I.F)



**FJØLSTERVANG
IDRÆTSFORENING**

B & U Fodbold

OPSTART I UGE 33 - Efterårssæson

Fodbold opstart til foråret i uge 16, år 2020 – Program følger til foråret

HOLD:	DAG:	KL:	LEDERE:	KONTINGENT:
Fidusbold Børnehavebørn og forældre	Torsdag	17.00 – 18.00	Dorthe Johannesen	Efterår 175 kr.
U6-U7 (piger og drenge)	Torsdag	17.00 – 18.00	Dan Christensen	Efterår 200 kr.
U8-U10 (piger og drenge)	Torsdag	17.00 – 18.00	Martin Vanmann	Efterår 250 kr.
U11-U12 De Jyske Brassere Klubsamarbejde hold mellem Fjel- stervang, Vorgod- Barde og Videbæk (piger og drenge)	Mandag Torsdag	17.00 - 18.30 17-18.15 i Videbæk	Henrik Hammel- svang	Efterår 250 kr.
U13-U15 (piger og drenge)	Torsdag	16.45 – 18.00	Niels H. Kristensen Kent Graversen	Efterår 250 kr.

Børnefodbold i Fjlstervang handler om at have det sjovt og at opnå noget sammen. Alle er velkommen. Der vil være sociale arrangementer gennem hele sæsonen. Det kunne være pizzaaften, landskampe, stjernetræf, svømmehalstur og m.m. Vi arbejder også på at der kunne blive noget indendørsfodbold i vintermånederne. For dem der har lyst. Mere info senere.

Indedørs fodbold – alderen fra 5. klasse og opefter

Igen i år åbner vi muligheden for indendørs fodbold i hallen. Vi starter op i uge 43.

Der er træning fredag fra kl. 17.00-18.30.

Træner er Kent Graversen

Hilsen fra bestyrelsen

For yderligere oplysninger kontakt

Kent Graversen tlf. 23 64 89 31 eller Dan Christensen tlf. 22 47 56 63

SENIORFODBOLD

Serie 5-spillere træner tirsdag og torsdag fra kl. 19.00 - 20.30.

Der er altid plads til flere, både til træning og kamp. Vi har stor spredning i aldersgruppen på holdet, der spænder fra 15-35 år. Så der er plads til alle, der har lyst til at spille fodbold et par timer om ugen. Kan du ikke træne begge aftener, finder vi også ud af muligheder for at flekse mellem træningerne. Kampene spilles for det meste hverdagsaftener.

Oldboys herrer spiller kampe onsdage.

Kontakt: Peter Smedegaard tlf. 22 35 69 60

Damefodbold træner hver tirsdag kl. 19. Hjemmekampe ligger oftest tirsdag og udekampene er primært om onsdagen. Vi spiller 7/11. Der er altid plads til flere, så kom endelig, hvis du har lyst til at være med.

Kontakt Dennis Hagelskjær tlf. 42 67 33 84

Badminton

OPSTART I UGE 43 – afslutning uge 13

HOLD:	DAG:	KL:	LEDERE:	KONTINGENT:
3. kl. – til 6. klasse	Torsdag Uge 43	17.00 – 18.00	Jakob Christensen og Morten Andersen	400 kr. er inkl. bolde og t-shirt.

Så skal vi have gang i badminton igen. Vi er to trænere, og der er plads til 12 børn fra 3. klasse til 6. klasse. Der skal medbringes indendørs sko og ketcher. Skulle uheldet være ude, så har vi et par ekstra ketchere. Hvis I er usikre på, om det mon er noget, så er I velkommen til at prøve det af. Samtidig vil vi også have muligheden for at vurdere, om det enkelte barn er klar til at deltage. Vi ser frem til smasch og drop.

Med venlig hilsen Jakob Christensen 51261122 og Morten Andersen 24235055

OPSTART I UGE 38

Motionsbadminton:			Pris pr. bane
	Tirsdag	20.00 - 22.00	
	Onsdag	16.00 - 19.30 21.00 - 22.00	1 time 1400 kr.
	Torsdag	19.00 - 22.00	1½ time 2000 kr.

Kære badminton spillere.

Nu nærmer tiden sig endelig igen, hvor vi kan sætte nettene op og få et ordentlig slag badminton, ung som gammel.

Sæsonen vil byde på flere arrangementer blandt andet:

- Klubmesterskab (voksne)

Program med datoer og alle arrangementer kommer op på hjemmesiden østivest.dk senere.

Tilmelding og betaling af motionsspillere sker den 11. september kl. 19.00-20.00 i Landsbycenteret.

Der skal møde mindst en op for hver bane. Hvis man har interesse for at spille, men ingen makker har, kan det være der står en i samme situation som dig, så mød endelig op.

Hilsen fra bestyrelsen

Jeg mangler stadig en "Double makker" ved min side i bestyrelsen. Så er du frisk på at løfte opgaven sammen med mig, og finde på nye tiltag til vores badminton spillere, samt generelt bare har interessen i badminton hører jeg gerne fra dig.

Med venlig Hilsen Daniel Dullweber Badminton afdelingen (telefon 25 39 58 11)

Gymnastik og fitness

OPSTART I UGE 43 – afslutning i uge 14
Gymnastikopvisning lørdag den 28. marts 2020

Hold	Dag	Holdtid	Træner	Hjælpetræner	Kontingent
Far, Mor & Barn 1-3 år	Torsdag	16.00 – 16.45	Juliet Ahler Bay Dorthe Johanne- nesen		350 kr.
Spilopperne 4-6 år	Man- dag	16.00 – 16.45	Hanne Hansen	Marlene Bjerg Raben	350 kr.
Super Heroes - springmix o. kl. – 3. kl.	Tirsdag	16.00 – 17.00	Monica Truelsen Kathrine Sme- degaard Sofie Eskelsen	Pædagog fra SFO'en Marthina Johanne- sen	400 kr.
Rytme- og dan- sepiger o. kl. – 3. Kl.	Tirsdag	17.00 – 18.00	Kathrine Sme- degaard Marthina Johan- nesen	Trine Mogensen	400 kr.
Store Springere 4. kl. og op	Tirsdag	18.00 – 19.00	Lasse Aagaard Sine Hammels- vang		400 kr.
Puls og styrke (Damer 18+ år)	Tirsdag	19.00 – 20.00	Dorte Sørensen		500 kr. 10 turskort 300 kr.
Herreholdet (Herre 18+ år)	Onsdag	19.30 – 21.00	Anders Smede- gaard Henrik Bay		500 kr. 10 turskort 300 kr.

Sammen med kontingent opkræves 30 kr. til køb af trænergaver til gymnastikopvisning.

Gymnastikafdelingen mangler en sparringspartner, så kunne du have lyst til at være med på holdet sammen med mig, så hører jeg gerne fra dig.

For yderligere oplysning kontakt:
Dorte Sørensen, tlf. 21 13 13 85

Holdbeskrivelser til gymnastikhold:

Far, mor og barn

Holdbeskrivelse:

Hej alle fantastiske børn ml. 1-3 år og deres forældre i Fjølstervang og omegn. Nu er tiden kommet til opstart af Far – Mor – barn holdet, og vi glæder os til nogle sjove og hyggelige torsdage, hvor vi skal lege, hoppe, trille, kravle, grine, løbe og synge sammen. Vi vil lave aktiviteter, hvor vi gennem leg og på redskabsbane udfordrer og stimulerer både motorik og sanser. Der vil blive noget for enhver smag. Mød op med godt humør og deltag i dejlig Far-Mor-Barn kvalitetstid.

Aldersgruppe:

Dette hold er for børn i alderen 1-3 år.

Trænerhilsen:

Vi håber at se lige så mange fædre som mødre på holdet☺. Og skulle begge forældre have lyst til at deltage, eller fx en bedsteforældre, er de mere end velkomne.

Vi vil møde børnene i øjenhøjde, på det niveau de er, med en varm og imødekommende tilgang.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer alle.

Mange hilsner
Juliet og Dorthe

Spilopperne

Træningsindhold:

Vi giver den fuld gas og sørger for, at alle får sved på panden. Vi skal lære at slå kolbøtter, stå på hænder, løbe stærkt, kravle op i toppen af ribberne og måske sniger der sig også en dans eller to ind.

Aldersgruppe:

Så er du mellem **fire og seks år** og har du lyst til at give den **MAKS** gas, så vil vi rigtig gerne se dig til en omgang spilop hop.

Igen i år tilbyder vi at hente børnene i børnehaven. Vi går fra børnehaven kl. 15.30, og der skal gives besked til personalet og trænere, hvis man ønsker at benytte tilbuddet.

Med venlig hilsen
Hanne

Holdbeskrivelse:

Styrketræning, konditionstræning og toning af hele kroppen gennem blandt andet tabata, Hiit og cirkeltræning.

Træning som også kan bruges hjemme. Der er plads til individuelt niveau og skavanker. Manglende koordinering og svigtende motorik er ingen hindring, bare du har lyst til at give den gas og få sved på panden!

Vi vil i løbet af sæsonen præsentere andre motionsformer ved hjælp af eksterne trænere. Kom glad og tag din nabo med, så skal jeg sørge for en spændende træningstime!

Aldersgruppe:

18+ for damer.

Med venlig hilsen
Dorte

Herrer

Holdbeskrivelse:

Holdets deltagere kan selv være med til at bestemme indholdet af træningerne, det kan eksempelvis være boldspil, styrketræning mv. Så mød op og tag din nabo eller ven med til en aktiv aften i et socialt fællesskab med andre herre.

Vi glæder os til at se jer.

Aldersgruppe:

18+ for herrer.

Med venlig hilsen
Anders og Henrik

Yoga for voksne

Opstart uge 35 – afslutning uge 25

Holdbeskrivelse:

Kunne du tænke dig at finde ro og styrke i din krop til at klare hverdagen med mere overskud, så kunne yoga være noget for dig. Dette tilbud er for både mænd og kvinder, så tag endelig konen, manden, kæresten, naboen, vennerne eller veninderne med til yoga i Fjellstervang. Alle kan være med, både nybegyndere og øvede.

Aldersgruppe:

18+ for damer og mænd

Træningstider:

Torsdag kl. 19-20 i Landsbycentret, hvis vejret er godt trænes der i Udeforsamlingshuset

Kontingent:

Der er opstart af nye hold løbende hen over sæsonen med ca. tre måneders varighed eller 12 træningsgange.

350 kr. pr. sæson (ca. 12 gange)

350 kr. for 10 turs klippekort (skal bruges inden for 12 måneder)

Instruktør

Henrik Hansen – DGI uddannet yogainstruktør

Yoga for børn

Opstart uge 33 – afslutning uge 41

Ny sæson

Opstart uge 16 – afslutning uge 25 (år 2020)

Holdbeskrivelse:

Børneyoga kan give børn i alle aldre en bedre balance i livet. Yogaøvelser indlæres gennem leg og forskellige rekvisitter.

Hold	Dag	Holdtid	Kontingent
Yogi kids 4 år – 3. kl.	Mandag	16.00-16-30	300 kr.

Der tages forbehold for ændring af træningstider og aldersinddeling

Instruktør

Hanne Hansen – DGI uddannet børneyogainstruktør

Madlavning for børn

Opstart uge 33 – afslutning uge 38 (der forventes at starte hold op igen i foråret 2020)

Kursusbeskrivelse og formål: Holdet har til formål at lære børn og unge at få en sund madkultur ved at lave sunde hverdagsretter fra bunden i fællesskab med andre. Børnene skal lave alt maden selv med assistance fra voksne. Børnene introduceres til hvilken betydning kosten har for kroppen. Holdet er for alle, uanset kompetencer i et køkken, alle børn kan få en opgave i køkkenet uanset alder. Vi samarbejder med MIT kokkeri fra Århus, der er et madunivers, som giver inspiration til at lave god og sjov mad.

Dag	Holdtid	Kontingent
Torsdag	16.00 - 18.00	300 kr.

Målgruppe: 3. klasse og opefter (årgang 2010 og ældre)

Ansvarlige: Pia Kramer og Jannie Olafsson Ejgod (der er 4 voksne pr. gang, under forudsætning af, at der er 12 børn)

Antal deltagere: maks. 12 deltagere, først til mølle tilmelding. Der skal være mindst 9 deltagere pr. hold, ellers bliver holdene slået sammen efter den rækkefølge børnene er tilmeldt i.

Kursusvarighed: 2 timer kl. 16-18.00 torsdag i et 6 ugers forløb. Opstart i uge 33, afslutning i uge 38.

Lokation: Hjemkundskabslokalet på Fjelsestervang skole

Forventninger til børn: Børnene skal møde op med godt humør og med respekt for køkkenet og dens farer, samt have lysten til at lave mad i socialt samvær med andre børn og voksne.

Tilmelding

Tilmelding og betaling af kontingent:

Gå ind på www.østivest.dk, derefter FORENINGER.

Gå så til Fjilstervang Idrætsforening og TILMELDING og vælg det hold du ønsker at deltage på. Se evt. info om holdet.

Tryk på TILMELD. Log på under ALLEREDE MEDLEM. Indtast mobil eller mail og accepter handelsbetingelserne. Tryk på TILMELD og gå videre til betaling.

Alle kontingenter skal være betalt **efter 2. træning**.

Har du spørgsmål, må du gerne ringe på 20 74 34 58 eller maile til btc@post.tele.dk