

SAESON 2025 / 2026

Skt. Klemens-Fangel IF - GYMNASTIK



INDHOLD

GYMNASTIKSÆSONEN VENTER FORUDE! VI STARTER MANDAG DEN 1. SEPTEMBER

SKFIF Gymnastik bestræber sig på at tilbyde motion og fælleskab til alle!

Til børn i alle aldre og til alle voksne, med høj såvel som mindre høj fysisk funktionelitet. Vi tilbyder bl. a., Puls & Styrke til voksne, der vil udfordre deres krop, Hoppeløp-gymnastik til de små, der bare vil have det sjovt og meget mere...

Læs på de følgende sider, hvilke tilbud DIN forening kan give dig, eller se yderligere info på vores hjemmeside og følg os på Facebook

www.skfif-gymnastik.dk og

<https://www.facebook.com/SKFIF.gymnastik>

Hjemmesiden opdateres løbende med aktuel info om årets begivenheder og arrangementer, så som gymnastikweekend, sangaften, juleafslutning, opvisning og meget mere.

Når du tilmelder dig et hold er det også en god ide ikke at vælge nyheder fra, idet du så slet ikke modtager mails fra foreningen. Vi sender kun få mail til vores medlemmer og når vi gør, har mailen et vigtigt budskab. Altså ingen fare for spam!



PRAKTISKE OPLYSNINGER

BETAL DIT KONTINGENT PÅ INTERNETTET

Du kan finde informationer om alle vores hold på de følgende sider eller på vores hjemmeside **www.skfif-gymnastik.dk**. På hjemmesiden tilmelder du dig hold under „Tilmelding“, og betaler kontingentet med Dankort.

Du er velkommen til at prøvetræne 2 gange, før du tilmelder dig dit hold og betaler kontingentet - dette forudsætter dog, at der stadig er ledige pladser på holdet.

OBS: Flere hold har begrænset deltagerantal, her gælder først til mølle.

Hold	Ugedag	Tid	Sted	Træner
Forældre/Barn	Mandag	16.30-17.15	GS	Sofie Stokbæk
Juniormix	Mandag	17.30-19.00	Å	Peter og Team Juniormix
Hatha Yoga M/K	Mandag	18.30-19.25	GS	Gitte Schwartz
Yin Yoga M/K II	Mandag	19.35-20.30	GS	Gitte Schwartz
Puls & Styrke	Mandag	19.15-20.15	H	Troels & Maja & Katrine
Spilopper	Tirsdag	16.45-17.45	GS	Lucas & Kenneth
Pilates	Tirsdag	18.30-19.30	GS	Lena Greve
Bøllespirer	Onsdag	16.30-17.15	GS	Vi mangler Instruktør
Minimix	Onsdag	17.20- 18.50	H	Katja og Team Minimix
Dance*	Onsdag	18.00-19.30	GS	Emma & Rose
Motionshold M/K	Onsdag	19.00-20.00	H	Anette Guldborg
Hoppelopper	Torsdag	16.30-17.30	GS	Katja Petersen
M/K Grundtræning	Torsdag	19.00-20.00	GS	Troels og Helle Møller
SeniorGymnastik	Vi mangler en instruktør til vores seniorhold			

* Nyt hold eller hold med vigtige info på de følgende sider

Å: Springhallen ved Ådalskolen

H: Skt. Klemens Hallen

GS: Gymnastiksalen, Skt. Klemensskolen: Indgang p-pladsen foran skolen, op ad hovedtrappen og ned ad 2. gang til højre. Eller indgang fra skolegården. Parkering til skolen helst på p-pladsen ved hallen.

GYMNASTIK

Forældre/barn, 2-3 år

Gymnastik er leg/motion og hyggeligt samvær med andre forældre og børn. Vi vil have det sjovt, men også udfordre krop og sjæl. Motorikken bliver testet og udviklet, så børnene får en fornemmelse af hvordan deres krop fungerer.

Holdet har plads til max. 25 gymnaster.

Træner: Sofie Stokbæk

Tlf.: 29 82 23 27



Bøllespirerne, 3-4 år

Her har børnene en voksen med til gymnastik. Vi bygger videre på grundprincipperne i gymnastikken, så børnene får udviklet deres motorik endnu mere. Vi vil brænde en masse krudt af på løb, hop, kravl og redskabsbaner. Mor/far får også sved på panden.

Holdet har plads til max. 30 gymnaster.



Instruktør: Vi mangler Instruktør

Hoppelopper, 3-4 år

Dette hold har næsten samme indhold som Bøllespirerne, men her arbejder vi også på, at den voksne i løbet af sæsonen forlader timen og giver plads til barnets selvstændige udvikling. Der er instruktør og hjælper til holdet, som har plads til max. 30 gymnaster.



Holdansvarlig: Katja Petersen

Tlf.: 21 60 75 86



Spilopper, 5-6 år

Gymnasterne lærer det grundlæggende i gymnastikken, både rytme- og springgymnastik. Her vil de opdage, at det er super sjovt at gå til gymnastik.

Holdet har plads til max. 35 gymnaster, ved stor interesse kan holdet blive delt i to.

Træner: Lucas - Tlf.: 71 70 01 66

Kenneth - Tlf.: 24 77 15 85



Minimix - Dreng og piger i 1.- 3. klasse.

Holdet træner i hallen og er for alle, der kan lide seje moves, fed musik, dans og leg i højt tempo med godt humør.

Vi træner rytmisk gymnastik for større smidighed og koordination og vi giver gas på airtracks og trampoliner.

Holdet har plads til max. 35 gymnaster



Holdansvarlig: Katja Petersen

Tlf.: 21 60 75 86

***NYT HOLD**

Dance - 4. kl.+

Holdet har fokus på moderne dans, house og girly style.

Der er plads til alle, og alle niveauer er velkomne.

Vi skal have det sjovt når vi danser, og selvfølgelig lærer vi en masse sjove trin til fed musik

Instruktører: Emma - Tlf.: 30 45 35 30

Rose - Tlf.: 61 59 08 58



GYMNASTIK

Juniormix M/K, 4. kl. +

Opvisningshold for drenge og piger fra 4. klasse og op.

JuniorMIX er et fælles hold fra Bellinge IF og Skt. Klemens Fangel IF, hvor vi har det sjovt med spring, trampolin og rytme – og samtidig udfordrer os selv til at blive bedre.

Vi træner i Ådalskolens springcenter, her arbejder vi med vejrmøller, arabere, saltoer, flikflak og teknik på trampolin, og vi har fokus på styrke, rytme og glæden ved gymnastik.

Som opvisningshold deltager vi i sjove lokale og regionale opvisninger foråret 2027, og vi glæder os til at vise, hvad vi kan!

Påklædning: Kom i gymnastiktøj og uden smykker – så er vi klar til at springe!

Mobilfri træning – så vi kan være til stede og have det sjovt sammen!

Frivillige hænder er altid velkomne til at hjælpe med opvisninger og hygge. Holdet kommunikerer via mail og Facebook-gruppe – følg med og bliv en del af fællesskabet!

Trænere:

Peter - Tlf.: 22 66 90 75

Morten - Tlf.: 28 97 61 23

Sara, Kenneth, Lars Ole, Sarah



OBS - VI MANGLER INSTRUKTØRER

Til Seniorgymnastik, Bøllespirer og Minimix

GYMNASTIK

Pilates

Pilates kan dyrkes af alle. Det er godt til forebyggelse, vedligehold og kropsbevidsthed. Vi arbejder ud fra at kroppen skal være ordentligt afspændt, før vi går ind i øvelserne med kropsspænding. Du vil opdage de muskler som øjet ikke lige ser fx de indre core muskler. Da alle kroppe er bygget forskelligt, er det individuelt hvordan din krop tager imod de øvelser, der bliver introduceret, og jeg vil guide den enkelte til at opnå den bedste træning.



Styrk dig langsomt til en gladere krop.

Træner: Lena Greve - Tlf.: 22 30 49 97

MK Grundtræning

Et hold for mænd og kvinder +40, der har lyst til at opbygge styrke og motorisk og konditionsmæssig kapacitet. Der indgår elementer af smidighed, motorik, core- og balancetræning. Træningen er kompakt og intens.

Plads til 40 deltagere.

Træner: Helle og Troels Møller
Tlf. 40 16 15 01



OBS - VI MANGLER INSTRUKTØRER

Kender du nogen, der har lyst til at være instruktør eller er du selv interesseret, så besøg hjemmesiden, der finder du korte holdbeskrivelser og kontaktoplysninger:
<http://www.skfif-gymnastik.dk/Ledige-stillinger>

GYMNASTIK

Puls & Styrke

For aktive mænd og kvinder +30, der ønsker at udvikle egne fysiske kapaciteter i et koncentreret og knaldhårdt træningskoncept.

Omdrejningspunktet for træningen er Tabata, cirkel- og pulstræning.

Puls & Styrke træner i hallen.

Trænere Puls & Styrke:

Maja Tommerup – Tlf. 30 26 62 67

Troels Møller - Tlf. 40 16 15 01



Motionshold M/K

Et hold for M/K'er i alderen +50. Vi er rigtig mange på holdet, men vi har plads til flere og vil rigtig gerne have DIG/JER "med ombord." Kom alene eller tag din ægtefælle, kæreste, ven eller nabo med. Styrke-, stabilitet, balance, smidighed, kondition, sved på panden, højt humør, sjovt fællesskab og god musik, - det er lige os. Kom og prøv at være med, gå glad og veltilpas hjem og kom igen ugen efter.



Træner: Anette Guldborg

Tlf.: 25 77 66 49

OBS: Dette hold starter træning d. 17. september



GYMNASTIK

Hatha Yoga med et drys af flow

Når du træder ind på yogamåtten til en Hatha yoga time, træder du først og fremmest ind i dit eget yoga-space. Et rum, hvor du er i centrum og kan slippe hverdagens uro og tillade din egen indre ro at brede sig. Du lader nysgerrigheden gå på opdagelse i dit indre landskab, men respekterer dine egne personlige grænser. Her kan du med bevidsthed udforske og arbejde med åndedrættet.



Hatha yogaen vil udfordre krop og sind. Både aktivt, styrkende og balancerende, men også med blide udstræk, der vil smidiggøre kroppen og tillade overgivelse ind i stillingerne. Når du praktiserer din yoga regelmæssigt vil du gradvist berolige dit sind og styrke musklerne i kroppen. Du bringer stresshormonerne ned og lykkehormonerne op.

Yin Yoga

Yin yogaens magiske univers kan være svært at undvære, når du først har prøvet det. Det er en indadvendt praksis, hvor du bruger tid på at lande i en stilling, samarbejde med åndedrættet og langsomligheden og lader tyngdekraften gøre arbejdet.

Formålet er at hydrere bindevævet, skabe ro i krop og nervesystem og skabe bevidst forbindelse til åndedrættet. Samtidig strækkes stive muskler og der opnås en større smidighed i kroppen.

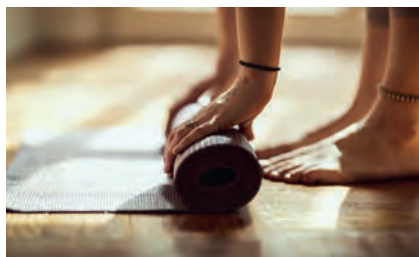


Yin yogaen er ro og tid til fordybelse både i følelser, bevægelser og stilstand.

Medbring gerne måtte, yogabælte, evt yogablok og yogapølle.

Yoga-instruktør: Gitte Schwarz - Tlf. 60 64 20 69

OBS: Dette holder starter træning d. 8. september



BADMINTON



BADMINTON

Den nye sæson i Skt. Klemens Badmintonklub starter mandag 12. august 2024.

Der tilbydes gratis prøvetræning i hele september, hvis du ønsker at komme og spille med, se herunder de hold vi tilbyder.

VoksenFjer

Har du lyst til at få sved på panden og have det sjovt sammen med andre?

Oplev – eller genopliv- glæden ved badminton.

Træningen er målrettet nybegyndere og voksne, der har spillet badminton i deres ungdom. Du bliver guidet af en træner, og bliver med garanti bedre til badminton – og du har det hamrende sjovt imens.

Du behøver ikke at deltage i træningen hver gang- du kommer, når du kan.

Brian Kondrup Hansen træner holdet, kontakt gerne for at høre mere.

Brian@skbk.dk eller på 60 65 55 58.

Mød op hos os. Vi glæder os til at få dig med på holdet!

VoksenFjer er torsdage fra 19:00 – 21:00

Motion/Senior

Vores Motion/Senior hold er for spillere, der gerne vil spille badminton. Niveauet på holdet er en del højere end begynder, men uanset dit niveau så kontakt holdansvarlig Brian Kondrup Hansen og aftal en prøvetræning. Så kan du komme og spille med og se om det er noget for dig.

Holdet spiller tirsdag 19:15-21:15. Der spilles primært 3 x doublekamp på en træningsaften, og til dem der ønsker en single, er der også mulighed for dette.

Det sociale og det sportslige mødes i høj grad på dette hold.

Så hvis du mangler et sted at spille, så mød op til en hyggelig gang badminton.

Børn & Ungdom

Sammen med Dalum Hjallesø Badminton, tilbyder vi igen badminton til børn og ungdom. Og i år udvider vi med endnu flere hold grundet den flotte tilslutning. Kontakt Berit for mere info på 27 28 93 68.



TRÆNINGSPROGRAM

SÆSON 2025/2026

Skt. Klemens Badmintonklub kan for sæsonen 2025-2026 tilbyde følgende spilletider i hallen.

Hold	Ugedag	Tid
Miniton Leg	Mandag	16.00 - 17.00
Veteran	Tirsdag	17.30 - 19.15
Motion	Tirsdag	19.15 - 21.15
Miniton teknik	Onsdag	16:00 - 17.15
Ungdom U9-U13 Begynder/Bredde	Torsdag	16.00 - 17.30
Ungdom U13-U17 Begynder/Bredde	Torsdag	17.30 - 19.00
VoksenFjer	Torsdag	19.00 - 21.00

Læs mere om badminton i Skt. Klemens på www.skbk.dk

Vi står også gerne til rådighed for yderligere information og kan kontaktes på nedenstående.

KONTAKTPERSONER

Funktion	Navn	Telefon	Mail
VoksenFjer	Brian Kondrup Hansen	60 65 55 58	brian@skbk.dk
Miniton / Ungdom	Berit Lyck Fogh-Schultz	27 28 93 68	ungdom@dhabk.dk



GYMNASTIKFORENINGENS BESTYRELSE

FUNKTION	NAVN	TELEFON	MAIL
Formand	Katja Petersen	21 60 75 86	kac00pe@gmail.com
Kasserer	Kirsten Rytter Rosendahl	25 48 81 48	kirr@tietgen.dk
Bestyrelsesmedlem	Marianne Troen Andersen	30 28 46 33	mtroena@hotmail.com
Bestyrelsesmedlem	Maria Rahbek Nordborg	40 81 77 43	holy-mariah@hotmail.com
Bestyrelsesmedlem	Peter Staugaard	22 66 90 75	ps.staugaard@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Majken Søndergård Van	24 64 94 48	majken.soendergaard@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Marie-Louise Kærup	29 13 24 29	mlthyrning@gmail.com
Suppleant	Helle Møller	61 10 49 75	helleogtroelsm@gmail.com
Suppleant	Vivi Knudsen	22 56 05 08	vivioghans@schildt.dk

Et godt foreningsliv kræver aktive medlemmer,
der interesserer sig for, hvad der foregår i foreningen.

Mød op til gymnastikken, generalforsamlingen
eller når din forening inviterer!

Din forening har brug for DIG



www.skfif-gymnastik.dk

Skt. Klemens-Fangel IF, Dahlsvej 1, 5260 Odense S