



SANDVED TORNEMARK IDRÆTSFORENING

Efterår & vintersæson 2018 – 2019 på Grønbro / i Grønbrohallen



Badminton



Gymnastik



Håndbold



Løb



Tennis



Motion



Senioridræt

WWW.STIF.DK



STIF – Bestyrelse



Formand	Else Poulsen	40862154
Næstformd.	Leif Petersen	55456509
Kasserer	Susanne Rasmussen	58143226
Sekretær	Mette Faber	25624004

Formand for udvalg

Badminton	Søren Hovmand	53292896
Håndbold	Liana Jensen	55452090
Gymnastik	Julie E. Walbum	61381938
Løb	Michael Jacobsen	21417913
Motion	Leif Petersen	55456509
Senior	Gitte Frederiksen	28620580
Tennis	Maria Møller Petersen	50801577

STIF er en idrætsforening med over 600 aktive medlemmer fra lokalområdet.

Foreningen er medlem af DGI Storstrømmen samt D.I.F.

På hjemmesiden WWW.STIF.DK kan du finde yderligere information om foreningen og dens aktive afdelinger.

STIF = sund idræt for hele familien.

Kom og vær aktiv i lokalsamfundet.

Vi glæder os til at se dig.

WWW.STIF.DK



Motionscenter



Kom og brug vores motionscenter.

Som medlem af **STIF** kan du for kun kr. 300,00 pr. år frit benytte dig af de redskaber, som er i motionscenteret.

Hvis du ikke allerede er medlem af **STIF**, kan du for kun kr. 150,00 pr. kvartal frit benytte dig af motionscenteret.

Til motionscenteret kan du få direkte adgang, ved et depositum på kr. 50,00 til nøglebrik.

I motionscenteret har vi i dag:

***Ro-maskine
Håndvægte
Mavebænk
Løbebånd
Rygbænk
Crossfit
Cykler
Ribbe***

På **STIF.DK** kan du læse mere om mulighederne i motionscenteret.

WWW.STIF.DK



Badminton

Vi tilbyder igen i år ungdomstræning 2 dage om ugen

Sæsonstart onsdag den 22. august.

U9 - U15 Onsdage kl. 16.00 - 18.00

U9-U15 Fredage kl. 16.00 - 18.00

Vi har i år 2 trænere som sammen vil så for træningen.

Det er Albert Katborg som har spillet en del badminton i Skælskør, hvor han også har været hjælpetræner.

Peter Møller har spillet den del badminton i Herlufsholm og har tidligere været vores hjælpetræner.

Vi vil tilmelde hold til turnering på forskellige niveauer så alle kan være med.

Der vil selvfølgelig også være rig mulighed for, at komme til stævner i løbet af sæsonen.

Så kom **GRATIS de første 3 gange og prøv badminton.**

Vi har plads til alle, både nye og gamle spillere.

WWW.STIF.DK



Badminton

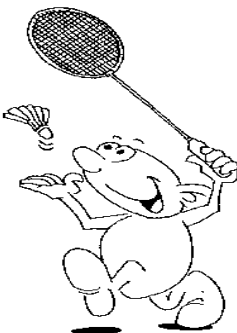
**Sæsonstart : Onsdag den 5. september
Fredag den 7. september**

U17 - U19	Onsdag	kl. 19.00 - 21.00
Senior	Onsdag	kl. 19.00 - 21.00
Veteran	Onsdag	kl. 19.00 - 21.00
Motion	Onsdag	kl. 18.00 - 20.00
Motion	Fredag	kl. 18.00 - 19.30

Hvis man ønsker at spille motion kan der reserveres tid via kontingentbetaling på vores hjemmeside. Sidste års spillere har første ret til samme tid, ellers først til mølle princippet.

Har du spørgsmål til badmintonafdelingen, så kontakt Søren Hovmand på tlf.: 53 29 28 96 eller badminton@stif.dk

HUSK: Følg hele tiden med på hjemmeside www.stif.dk/125/



WWW.STIF.DK

Gymnastik

Vi tilbyder følgende hold i sæsonen 2018-2019

Leg og Motorik **Start d. 15. september**

Instruktør: **Maria Nørreriis**

Hvornår: Lørdage kl. 9-10 i Grønbrohallen

Pris: 1. barn: 600 kr., 2. barn 300 kr.

Holdbeskrivelse: Kom så alle små friske piger og drenge fra 0-3 år. Ta´far, mor, onkel el. bedste i hånden for nu skal der synges, hoppes, danses, leges, springes og kravles. Forældre/barn gymnastik handler om, at børn og voksne skal røre sig og vigtigst af alt, skal vi have det sjovt sammen.

Badut Spring **Start 10. september**

Instruktør: **Julie**, Simon Ha, Isabella og Mathias

Hvornår: Mandage kl. 16-17 i Grønbrohallen

Pris: 550 kr.

Holdbeskrivelse: Så er det nu, vi skal springe, hoppe, synge og lege. Er du mellem 3-5 år og elsker at bevæge dig, så kom! Gennem leg, sang og bevægelse styrker vi motorikken og det sociale samvær.

Springfræs **Start 10. september**

Instruktør: **Maria**, Høgner, Sandra W, Mathias, Simon Hov.

Hvornår: Mandage kl. 17-18 i Grønbrohallen

Pris: 550 kr.

Holdbeskrivelse: Dette er holdet for dig som går i 0-2 kl. Vi træner motorik ved lette rytmiske bevægelser samt øver springfærdigheder. Vi vil træne det grundlæggende inden for spring såsom afsæt, kolbøtter, salto, håndstand, vejr møller og flik flak mv.

Turbo Spring Mix **Start 10. september**

Instruktør: **Malene**, Nikolai, Søren og Høgner

Hvornår: Mandage kl. 18-19.15 i Grønbrohallen

Pris: 550 kr.

Holdbeskrivelse: Går du i 3-5 kl. og kan du lide at bevæge dig og udfordre dig selv og er du til spring og rytme, så er Turbo Spring Mix lige noget for dig. Vi tager udgangspunkt i dine færdigheder og udfordrer dig til at blive endnu bedre til spring og rytme. Til foråret tager vi til en eller flere opvisninger.

Gymnastik

Junior Spring **Start 10. september**

Instruktør: Julie, Mikkel og Christian

Hvornår: Mandage kl. 18.45-20.15 i Grønbrohallen

Pris: 550 kr.

Holdbeskrivelse: Elsker du at lave gymnastik, så er junior holdet lige nået for dig. Vi er et opvisningshold for unge gymnaster 6.kl til 18 år, som blander både spring, rytme med og uden redskaber og akrobatik. Det er lige meget hvilket niveau man er på, bare man har lyst til at træne igennem. Vi deltager i flere opvisninger i foråret.

De Rytmiske Piger **Start 11. september**

Instruktør: Conni og Anthonia

Hvornår: Tirsdage kl. 16.30-18 i Grønbrohallen

Pris: 550 kr.

Holdbeskrivelse: Et rigtig rytmehold, kun for piger. Vi skal lave små koreografier til forskelligt musik med og uden redskaber. Målet er at opbygge et flot opvisningsprogram, så vi kan tage til flere opvisninger i foråret. Holdet har ingen aldersgrænser, da vi satser på et bredt hold, hvor vi udnytter det at være yngre og ældre piger sammen. Man skal forvente ekstra udgift til opvisningstøj.

Yoga **Start 13. september**

Instruktør: Irene Rasmussen,

Hvornår: Torsdage 18.45 – 20.15 i Kroppeloppen, Klaksvej 1

Pris: 1.500 kr. ved holdstart el. 850 kr. før- og efter jul

Holdbeskrivelse: Udgangspunkt i klassisk Hatha-yoga, hvor vi arbejder med at forene åndedræt og fysiske øvelser. Vekslen mellem stræk, styrke, balance, ud- og afspænding. Yoga er for alle uanset alder.

Medbring yogamatte, tæppe og tøj til at bevæge dig i.

Spader & Modeller **Start 13. september**

Instruktør: Claus Bagge

Hvornår: Torsdage kl. 19.00 - 20.30 i Grønbrohallen

Pris: 700 kr.

Holdbeskrivelse: Holdet for 18-60 årige med rytme og spring og for dem, der vil det sociale og kan grine af egne fejl, hvis det sker☺ "Chefinstruktøren bestemmer og er rimelig mødestabil for at alle ikke skal terpe det samme. Gymnastikken er til alle, der vil bredden. Vi ses til fløjteglad træning.

Gymnastik

Jumping Fitness **Start 10. september**

Instruktør: **Thomas Blum**

Hvornår: Mandage kl. 20.15-21.15 i Grønbrohallen

Pris: 300 kr. for 11 gange (der er kun 10 pladser)

Fra d. 10/9 til 26/11 og 3/12 til 4/3

Holdbeskrivelse: "Når du først har prøvet det bliver du bidt af det"

Fitness jumping er en sjov og effektiv måde at træne på. Det er en rigtig god kardiotræning, hvor øvelserne bevirker, at hele kroppen bliver styrket, og balancen bliver udfordret. Det hele bliver kombineret med god musik og glade mennesker. Indendørssko er obligatorisk.

Zumba

Start 11. september

Instruktør: **Sandra Christiansen**

Hvornår: Tirsdage kl. 18.00 – 19.00 i Grønbrohallen

Pris: 700 kr.

Holdbeskrivelse: Zumba® er for dig, der gerne vil bevæge dig til lækker musik, samtidig med at få sved på panden. Zumba® kræver ingen særlige forudsætninger eller danseundskaber, bare lyst og mod på konditionstræning til de latinske rytmer - så lover vi til gengæld masser af god musik og godt humør samt forbrænding af kalorier på en sjov måde! Kom og vær med.

**Ingen træning uge 42 (efterårsferie),
21/12-2/1 (juleferie),
uge 7 (vinterferie)
samt på helligdage i foråret**

Gymnastikopvisning på Grønbro den 9. marts 2019

På alle opvisningshold må påregnes ekstra udgift til tøj.

Få mere info om udvalg, hold og instruktører på hjemmesiden.



WWW.STIF.DK



Håndbold 2018-19

**Kom og spil håndbold i Grønbrohallen
Håndbold skal spilles - ikke ses i fjernsynet ☺**

**Så hvis du har lyst til at få pulsen op og sved på panden,
så er spil med en håndbold absolut en værdig modstander.**

Vores træning byder blandt andet på:

- **Intervaltræning, med og uden bold**
- **Boldlege**
- **Systemtræning**
- **Spil til 2 mål**



Men vigtigst af alt – hygge og socialt samvær.

**Håndboldafdelingen byder på håndbold for
alle, nye som gamle, både herre og damer.**

Vi træner hver tirsdag kl. 19.00 – 20.30

**Håndboldafdelingen træner i Grønbrohallen hver tirsdag -
med **start den 7. august 2018.****

**Vi håber på at kunne melde dame- og/eller herrehold til
turneringen, som starter i OKT.**

Så op af sofaen og ned i hallen ☺

Har du spørgsmål til afdelingen, så kontakt

Liana Jensen 2168 0151 / Karen Mathiesen på 6092 4119

HUSK du kan altid kigge ind på vores hjemmeside.

WWW.STIF.DK

LØB

LØBEKLUBBEN

Løbeafdelingen tilbyder igen i år, løb gennem hele det smukke efterår og den friske vinter.

Vi starter kl. 19.00 mandag den 1. oktober 2018.

Vores løbetrænere er klar til, at løbe med dig gennem hele efteråret og vinteren.

Vintersæson 2018/19 er over 22 uger, og slutter mandag den 23. februar 2019

Alle er velkommen, vi løber fra 5 km og op efter i forskellige hastigheder. Der er plads til alle, så kom og bliv vinterfrisk. Målet for vintersæsonen er, hovedsageligt, at vedligeholde formen således at den kommende sommersæson, bliver endnu sjovere. Tag løbetøj med refleks på, og tag meget gerne lys med, en pandelampe kan anbefales.

Det er vigtigt, både at kunne se, men også at blive set. Tøj til vinterløb kan du få gode råd om, hos vores trænere, der kan ligeledes tilbydes køb af kvalitets løbebeklædning fra Liestmann af Mrk. FUSION der passer til årstiden.

Lørdag den 22. september 2018 kl. 9.00 afsluttes sommer sæsonen 2018 med efterårsløb fra Grønbro Hallen

Lørdag den 1. december 2018 kl. 9.00 er der juleløb fra Grønbro Hallen

Sommersæson 2019 starter mandag den 4. marts 2019

TILMELDING & INFORMATION

På vores hjemmeside www.stif.dk under løb er der meget mere information.

Det er også her du tilmelder dig til vores Grønbroløb

Kom og vær med. Prik til naboen, familien og vennerne.

Kom ud i den friske luft og bliv en del af løbeklubben i STIF, det er helt sikkert også noget for dig.

Vi se hilsen STIF og din Løbeklub



WWW.STIF.DK

Senioridræt

*Tilbud til alle ældre eller andre som har lyst til lidt
let motion og socialt samvær*

Tirsdag 9.30 – 11.30 i Grønbrohallen

Aktiviteter:

Let Gymnastik

Golf

Tæppecurling

Ringo

Bordtennis

Boccia

Boldspil som "tøm kurven"

Bedstevolly

Badminton

Sæsonstart tirsdag 18. sept. 2018

Leder for alt dette er: Else-Marie Poulsen

Hvis I vil vide mere, kan følgende kontaktes:

Gitte Høgh Frederiksen

tlf.: 28620580

Else Madsen

tlf.: 30266311

Karl Ove Madsen

tlf.: 61355501



WWW.STIF.DK



Tennis

Sæsonen er ca. fra 1.5 – 1.11 og koster:

Børn/unge til 18 år: kr. 350,-
Voksne fra 18 år: kr. 700,-
Husstandskontingent: kr. 1000,-

Klubaftener:

**Tirsdage fra kl. ca. 17.00 for voksne,
alle medlemmer er velkomne**

Nøgle udleveres mod depositum på kr. 50,-

PAY & PLAY

**Som nyt kan du leje bane og udstyr for kr. 100,- for 1 time.
Betalt på STIF's hjemmeside under tennis og tilmelding.
Med kvittering i hånden får du udleveret taske med 2-4 ketchere
efter behov, 10 bolde og en nøgle til banen.**

**Start en god aften med vennerne på tennisbanen,
eller inviter familien til en dyst.
For kr. 150,- kan begge baner og 8 ketchere lejes**

Kontakt en i udvalget for at få udstyr og reservere bane.

**Du er altid velkommen til at komme og prøve at spille,
lav aftale med formanden eller en anden fra udvalget.**

**Hvis du vil vide mere, så check tennis under
WWW.STIF.dk eller kontakt formand:**

**Maria Møller Petersen på 5080 1577
mail: mariamollerp.privat@gmail.com**

WWW.STIF.DK