

Sevel Idrætsforening



Program for vinterhalvåret

2011

2012

INDHOLDSFORTEGNESLE

Indholdsfortegnesle	2
Forord.....	3
Ledelsesgruppe	4
Fodbold	5
Fodboldudvalg.....	5
Indendørs fodbold.....	5
Fodbold	6
Firmafodbold.....	6
Badminton.....	7
Badmintonudvalg	7
Ungdom.....	7
Badminton.....	8
Motion.....	8
Senior.....	8
Gymnastik	9
Gymnastikudvalg.....	9
Far/mor/barn.....	9
Springløpperne	9
Tons og Tummel	9
Store springere	9
Ældreholdet	9
Gymnastik	10
Motionsholdet.....	10
Puls og Power	10
Ballroom Fitness.....	10
Motion.....	11
Motionsudvalg.....	11
Motion.....	12
Sevel Løberne	12

FORORD

Efter en sommer hvor masser af hænder har været i gang, er vi så småt ved at være klar til at slå gang i de indendørs aktiviteter. Jeg vil gerne starte med at sige en stor tak til de som har brugt noget af deres sommer på at hjælpe Sevel IF med de opgaver der har været.

Vi havde igen i år sagt ja til at bemande en madbod på Skive Festival, og i år kunne vi endda stille med endnu flere frivillige hjælpere end sidste år. Ca. 50 hjælpere gav en hånd med for at hjælpe SIF med at tjene nogle ekstra penge, som skal komme alle medlemmer til gode. Tusind tak til alle som hjalp os, både med forberedelser og i madteltet. Det er hårdt arbejde når det står på, men også en god oplevelse.

Idegruppen har søsat projekt "Se vel ud i Sevel", og det med kæmpe succes. Mange frivillige ildsjæle har lagt mange timer og ideer i projektet, og det er allerede i skrivende stund skudt i gang med næsten 160 tilmeldte. Det er et flot stykke arbejde som fortjener stor ros. Projektet fortsætter frem til skolens efterårsferie, hvor der vil blive afsluttet med fællesspisning, som også er en del af projektet. Få mere information om "Se vel ud i Sevel" på www.sevelby.dk

Til den kommende vintersæson er vi stolte af igen at kunne tilbyde en bred vifte af forskellige aktiviteter. Der er mulighed for at dyrke idræt på alle niveauer, og stort set også alle ugens dage.

Som sidste år vil tilmelding til de forskellige aktiviteter foregå via nettet på www.sevelby.dk

I denne vintersæson vil betalingen desuden også foregå via nettet allerede ved tilmelding, og dermed slipper man for girokort der bliver væk i sportstasken, og trænerne slipper for at sidde og håndskrive holdlister. Vi har brugt systemet i udendørssæsonen for fodbold, og det har fungeret upåklageligt. Skulle man fortryde sin tilmelding, gælder naturligvis de generelle regler for handel på nettet, og vores handelsbetingelser kan desuden ses på www.sevelby.dk

Fra ledelsesgruppen skal allerede nu lyde en kæmpe tak til alle de som har sagt ja til at give en hånd med i de forskellige aktiviteter igennem vinteren. Uden Jer kunne vi ganske enkelt ikke eksistere som forening.

På ledelsesgruppens vegne

Mads Jensen

LEDELSESGRUPPE

Formand: Mads Jensen tlf. 97 44 80 88
Vesterled 18 27 78 35 07
Jensen.sevel@gmail.com

Næstformand: Christian Lausen tlf. 97 44 84 26
Svendshedevej 8 23 29 30 83
lausen@mail.tele.dk

Kasserer: Brian Vester Nielsen tlf. 97 44 37 27
Skrænten 30 29 20 26 33
Brian.nielsen@al-bank.dk

Hovedsponsor:



Printsponsor:



FODBOLD

Fodboldudvalg

Formand: Jan Henriksen, Højvang 9

tlf. 25 21 85 96

janhenriksen@skylinemail.dk

Øvrige: Michael Fenger Elkjær

Susanne Jensen

Hans Jørgen Risager

Indendørs fodbold

Opstart indendørs fodbold primo oktober

Hold	Træner	Træningstid	Opstart
U6 + U7 (350 kr.)	Michael Elkjær	Lørdag kl 9.30-10.30	8. oktober
U8 + U9 (350 kr.)	Michael Elkjær m. fl.	Lørdag kl 10.30-11.30	8. oktober
U10 + U11 (350 kr.)	Oplyses senere	Mandag kl 16.00-17.00	3. oktober
U12 piger (350 kr.)	Nanna Pedersen	Mandag kl 15.00-16.00	3. oktober
U12 + U13 (425 kr.)	Villy Ebbesen	Fredag kl 14.00-15.15	7. oktober
U14+U15 (450 kr.)	Jan Henriksen	Torsdag kl 16.30-18.00	6. oktober
U15 + U17	Oplyses senere på	www.sevelby.dk	
U19 + U21 (450 kr.)	Jan Henriksen	Torsdag kl 20.55-22.30	6. oktober
Oldboys (450 kr.)	Hans Sørensen	Fredag kl 18.00-19.40	7. oktober

FODBOLD

Kommunemesterskab i indendørs fodbold 2011 foregår i Sevel Hallen 3.-4. marts 2012.

Tilmelding senest 20. januar 2012.

Firmafodbold

Firmafodbold vil blive afviklet på flg. datoer:

Søndag d. 20. november 2011

Søndag d. 11. december 2011

Søndag d. 8. januar 2012

Søndag d. 29. januar 2012 (finalestævne)

Andre vigtige datoer:

Lørdag d. 10. december 2011 – JBU stævne

Lørdag d. 5. februar 2012 - Regionsfinaler

BADMINTON

Badmintonudvalg

Formand: Tobias Bøge Christensen, Nautrupvej 43 tlf. 21 28 24 74

tobiasbc@gmail.com

Øvrige: Lasse Sodborg Jensen

Sevel Idrætsforening har i år følgende badmintontilbud

Ungdom

Ungdomsbadminton består af en ugentlig træningsdag, hvor der vil være en træner til stede. Her vil der være opvarmning, træning samt spil mod de andre på holdet.

Som udgangspunkt er spillerne ikke tilmeldt nogen turneringer, men hvis det ønskes er det muligt at blive tilmeldt enkelte arrangementer/turneringer, deriblandt kommunemesterskab, som udvalget betaler.

Der vil være to hold for ungdomsspillere. Ét hold for de øvede, samt et hold for nybegyndere/let øvede. Prisen er i år **kr. 350,00**, men nybegyndere har muligheden for at prøve de første gange gratis, og de har ligeledes mulighed for at låne ketsjere i prøveperioden.

For at få overblik over antallet af spillere bedes alle møde op i Sevel Hallen til første træningsdag den **6. september 16.00 for nybegyndere/let øvede og 17.00 for øvede.**

Vi håber på at se mange spillere igen i år, både tidligere spillere, samt nye.

Hold	Årgang	Træningstid	Træner	Opstart
Begynder/let øvede	6-16 år	Tirsdag 16:00-17.00	Karsten Olesen Gert Pedersen	6. september
Øvede	10-16 år	Tirsdag 17.00-18.00	Karsten Olesen Gert Pedersen	6. september

BADMINTON

Motion

Motionsbadminton er for dig, der blot ønsker at spille en kamp mod én eller flere venner.

Leje af baner foregår ved **personligt fremmøde** i Sevel Hallens kantine **mandag den 29. august kl. 20.00**. Her vil der være lodtrækning af baner.

Betaling af kontingent vil ske via giro-kort, eller ved kontant betaling på tilmeldingstidspunktet.

Priser 2011/2012:

Tidspunkt		Pris
17.00-18.00	60min	kr. 1000,00
18.00-18.50	50min	kr. 1100,00
18.50-19.40	50min	kr. 1100,00
19.40-20.30	50min	kr. 1100,00
20.30-21.20	50min	kr. 1100,00
21.20-22.10	50min	kr. 1000,00
22.10-23.00	50min	kr. 400,00

Senior

Leje af baner foregår ved at møde op til tilmeldingsaften for motionsbadminton, eller ved henvendelse til enten Tobias eller Lasse.

Seniorbadminton koster kr. 75,00 pr. person pr. måned, og foregår tirsdag kl. 10.00-12.00.

GYMNASTIK

Gymnastikudvalg

Formand: Malene Brask-Nielsen, Stubbergårdvej 7
stubbergaard@fibermail.dk

tlf. 51 50 21 80

Øvrige: Charlotte Jensen

Pia Lausen

Ibeth Pedersen

Far/mor/barn

"de små skal også gymnastikke ☺" De kan godt og vil så gerne bevæge sig. Sange, motoriske øvelser, spændende redskaber, hvor legen både kan blive vild og udfordrende. God mulighed for at være fysisk sammen med dit barn på en sjov måde. Masser af musik og højt humør

Springlopperne

Kom og vær med til en masse sjove lege, spring og redskabsbaner. Vi skal bruge kroppen på mange måder, lege pirater, have det sjovt sammen og bruge vores fantasi! Vi vil øve på de grundlæggende øvelser/bevægelser til spring og gymnastik gennem leg. Vi vil arbejde på at få en god kropsbevidsthed.

Tons og Tummel

Leg og grin og hvin en masse
gælder alle i 0. til 3. klasse
Det er ikke det mindste skummel
Det er nemlig TONS og TUMMEL

Store springere

Er du en frisk dreng eller pige der er klar på en masse spring. Det bliver på et niveau så alle kan være med, hvor lige netop du har mulighed for at lære noget nyt. Så mød op iført gymnastiktøj medbring et super godt humør. Vi glæder os til at give jer nogle udfordringer både for nybegynder og øvede.

Vi glæder os til at se lige netop dig og tage gerne din ven/veninde med.

Ældreholdet

KRAFTSPRING OG SALTOMORTALER laver vi ikke, men vi får rørt alle muskler inkl. lattermusklerne. Det hele foregår på et plan, og i et tempo hvor alle kan være med. Efter gymnastiktimen bruger vi ca. en halv time på kaffe og hyggeligt samvær.

GYMNASTIK

Motionsholdet

En time med motionsgymnastik, hvor der både er udfordringer til kondition, muskelstyrke, smidighed og meget mere. Det hele krydres med god musik og godt humør. Både mænd og kvinder er meget velkomne.

Puls og Power

Opvarmning, puls, styrke, kondition, EFFEKT, udstrækning, afslapning m.m. Vitaminindsprøjtning for krop og sjæl, hvor du både kan grine, svede og ikke mindst komme i bedre form.

Ballroom Fitness

Ballroom fitness er en ny motionsform. En kombination af dans og aerobic. Vi bruger trinene fra vals, tango, cha cha cha, jive, rumba osv.. men her skal du ikke bruge en partner. Tag træningstøjet på og mød op i Sevel Hallen til Ballroom Fitness. Det giver god motion, og et smil på læben.

Hold	Årgang	Træningstid	Træner	Start
Far/mor/barn (350,-)	0-3 år	Onsdage 16.00-16.55	Malene, Charlotte	7/9
Springløpper (350,-)	4-5-6 år	Onsdage 17.00-17.55	Johanne m. fl.	7/9
Tons & Tummel (350,-)	Bh.kl.-3.kl.	Onsdage 18.00-18.55	Mads, Inger Anne, Helene	7/9
Storespringere (400,-)	4.kl og opefter	Torsdage 18.00-19.15	Jens Kr., Morten	8/9
Ældreholdet (250,-)	M/K	Onsdage 14.30-16.00	Else Marie, Ibeth	7/9
Motionsholdet (350,-)	M/K	Onsdage 19.00-20.00	Karen	7/9
Puls & Power (400,-)	M/K	Onsdage 20.00-21.15	Charlotte/Lene/ Anne Birgitte	16/9
Ballroom Fitness (400,-)	M/K	Torsdage 19.15-20.15	Pia	8/9

Alle hold træner i Sevel Hallen

MOTION

Motionsudvalg

Boksning: Jan Molsgaard Larsen, Viborgvej 306
vesternygaard@dlgtele.dk

tlf. 21 64 87 67

Løb: Erik Bjørn
erbj@km.dk

Tlf. 30 82 80 59

Succesen fortsætter – så igen i år vil der være **BOKSNING** i **Sevel Idrætsforening**

Boksning er hver fredag.

Opstart den 26. august 2010

Sevel hallen kl. 19.40 – 21.30

Træningen er opdelt i 2 Step:

1. step er en lektion på 50 minutter, hvor alle kan være med. Børn, unge, overvægtige og veltrænede.

Lille drikkepause hvor der gøres klar til de sidste 50 min.

2. step er for de, der vil og kan yde meget mere. Hård fysisk træning.

Spændende og dygtige trænere fra Bokseklubben Limfjorden.

10 turs kort 300 kr. Pris pr. gang 40 kr.

Når børnene har brugt al deres energi, og mens de voksne træner færdigt, er det muligt at lege i legerummet eller hygge sig i cafeteriaet.

MOTION

Sevel Løberne

- Har du lyst til at løbe sammen med andre, som kom og være med - hold for alle!
- Den sidste lørdag hver måned er udgangspunktet et sted i den dejlige natur omkring os.

Kontaktperson vedr. løbeklubben er Erik Bjørn, tlf. 30 82 80 59

Tjek hjemmesiden for nye tiltag og opdateringer

Kids Volley vil blive startet op igen når sæsonen for udendørs fodbold afsluttes

Med venlig hilsen
Sevel Idrætsforening



Se altid de seneste nyheder på

WWW.SEVELBY.DK