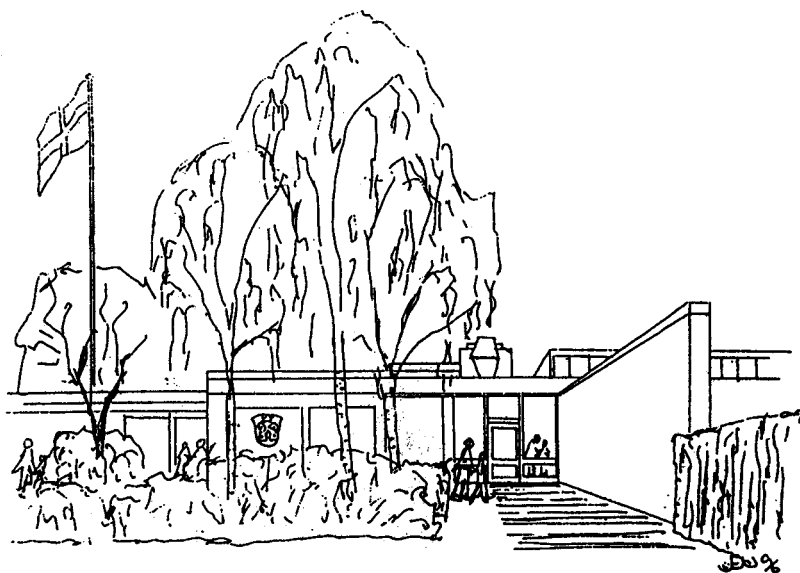




# Sct. Jørgens Skoles Idrætsforening Næstved

## Program 2010 - 2011



# VELKOMMEN I SJSI

Sct. Jørgens Skoles Idrætsforening byder velkommen til sæson 2010-2011. Året hvor vi har 40 års jubilæum.

Vores tilbud er gymnastik, fodbold, badminton, qianball og street-surfing.

I programmet har vi samlet informationerne om de enkelte hold og instruktørerne og træner har givet oplysning om, hvordan de har tænkt sig sæsonen skal forløbe for deres hold.

SJSI er en forening, der lægger vægt på breddeidrætten. Vi vil gerne give vore medlemmer glade og gode oplevelser omkring idrætten og i samværet med andre. Vi har ingen eliteafdeling og ingen store rejseudgifter, så vore kontingenter er lave og afstemt efter foreningens samlede omkostninger.

Vore ledere og bestyrelsen arbejder som frivillige og ulønnede ledere. De har sammen med vore medlemmer blandt andet til opgave at gøre SJSI til et rart sted at komme og derfor forventer vi også, at vore medlemmer er aktive og positive og medvirker til opfyldelse af foreningens mål.

På de hold hvor instruktør/træner/hjælper er under 18 år, vil der sidde en myndig person, som vil have det overordne ansvar.

Se også på vores hjemmeside [www.sjsi.dk](http://www.sjsi.dk)

**Velkommen til den nye sæson.**

**BESTYRELSEN**

# TILMELDING TIL NY SÆSON

Vil du deltage på et af holdene skal du

- Tilmelde dig på holdets første træningsdag
- via tilmeldingsblanket ( bagest i program )

**Søger du oplysninger om:**

## Gymnastik

foregår i gymnastiksalen og hallen på Sct. Jørgens Skole.

Kontaktperson:

Marianne Rom tlf. 6073 9591

## Fodbold

foregår i hallen på Sct. Jørgens Skole.

Kontaktperson :

Drenge/pige/ Senior: Milo Hansen tlf. 2636 7622

## Badminton

foregår i hallen på Sct. Jørgens Skole.

Kontaktperson:

John Andersen tlf. 4068 5450

**NB. Skrifteligt udmeldes**

## HOLD OVERSIGT

### HOLD

### NAVN

- 1 Pigefræs (BH-3.kl.)
- 2 Drengfræs (BH-3.kl.)
- 3 Spjining, begyndere (8-18 år)
- 4 Spjjining, øvede (8-18 år)
- 5 Spring Rytme Junior mix - hold (9-15 år)
- 6 Krudtuglerne ( $(\frac{1}{2})$  3-5 år)
- 7 Fame (10-14 år)
- 8 Cool Girls (10-14 år)
- 9 Seje Dreng (3-5/6 år)  
Ikke skole drenge
- 10 Krumspring for seje Dreng (6-8år)  
Skole dreng
  
- 11 Badminton mix (5-10 år)
- 12 Badminton mix (10-17år)
- 13 Familie badminton
  
- 14 Street-Surfing
  
- Qianball
  
- Indefodbold (Dreng/Piger)
- Udefodbold (Herre Senior)

# GYMNASTIK

## Hold 1:

### Pigefræs BH-3.kl.

Så er sommeren ved at være slut.

Det bliver tidlige mørkt og det er tid til være indenfor igen.

Vi mødes hver mandag.

Vi skal bruge alle vores redskaber til spring, hop, Kravle, balance, styrke, danse og en masse andet, som i også er med til at bestemme.

Vi ses til sæson start.

Dag og tid :	Mandage kl. 17.00-18.00
Start :	6. September 2010
Instruktør :	Maja Nielsen
Kontingent :	520,00 Kr.

# GYMNASTIK

Hold 2 :

## Drengefræs BH - 3 kl.

Så er sommeren ved at være gået, og det er tid til at være indenfor igen. Så nu er det tid til at få brændt noget energi af indenfor. Hvis du mener der skal ske noget, så er dette holdet, hvor der er fart på fra start til slut. Vi bygger nogle baner med udfordring i, men så alle kan være med.

Dag og tid :	Mandage kl. 18.00-19.00
Start :	6. September 2010
Instruktør :	Line Hansen / Camilla Jensen
Kontingent :	521,00 Kr.

# GYMNASTIK

## Hold 3-4

### Sjipning 8 - 18 år

Kom og vær med til en anderledes, spændende og udfordrende sport. Hvis du er til hygge, masser af motion og sjippetove, er sjipning lige noget for dig.

Sjipning er både for drenge og piger.

**DRENGE**, sjipning er ikke kun en tøsesport, så kom og vær med I er meget velkomne.

Vi sjipper både med 1, 2, 3 og 4 sjippetove på en gang - måske flere hvis vi bliver rigtig gode. Der vil blive serier, både i buetove og enkelt tove og en masse nye tricks i kan blære jer med i skolegården og hjemme i haven. Der er fart over feltet med sjipning. Så kom og vær med.

Først til mølle, da der kun er plads til max. 25 pr. hold, dog bliver der oprettet en venteliste.

Dag og tid :	Tirsdage kl. 16.30 - 17.30 <u>FOR BEGYNDERE</u>
	Tirsdage kl. 17.30 - 18.30 <u>FOR ØVEDE</u>
Start :	7. september 2010
Instruktør :	Maiken Jonassen
Kontingent :	Begyndere : 522,00 Kr.
	Øvede : 523,00 kr.

# GYMNASTIK

## Hold 5:

### Spring Rytme Junior mix - hold (9-15 år)

#### Opvisningshold der henvender sig til pige- og drengegygnaster

Holdet vil starte for første gang i denne sæson og vil gerne lave et hold med forskellige gymnastikformer. Holdet vil i løbet af sæsonen tage ud og lave flere opvisninger og deltage i forskellige arrangementer, hvoraf nogen kan blive med overnatning.

Holdet vil bestå af en masse fede spring og god rytme.

Det er vigtigt, at du tør udfordrer dig selv og er indstillet på at arbejde sammen med begge køn. Vi forventer at det grundlæggende er på plads. Det er en fordel hvis du kan lave vejrmølle/rondat, stå på hænder i det fri og en lukket salto i trampolinen. Det er dog ikke et krav.

Vi ser frem til en sæson med højt humør masser af nye venner og nye udfordringer.

Vi glæder os til at se dig

Dag og tid :	Tirsdag kl. 18.30 - 20.00
Start :	7. September 2010
Instruktør :	Line Hansen / Christoffer Jacobsen
Kontingent :	594,00 Kr.

# GYMNASTIK

## Hold 6:

### Krudtuglerne (2½) 3 - 5 år

Børn kan ikke lade være med at bruge deres kroppe til musik og de udfordres til bevægelse i nye omgivelser.....

så giv jeres barn muligheden for at danse, lege, trille, hoppe, og springe på Krudtuglerne.

På Krudtuglerne har vi fokus på bevægelse af de små poders kroppe med udgangspunkt i børns motoriske udvikling og deres medfødte lyst til at bevæge sig.

Vi vil veksle mellem perioder med et højt aktivitetsniveau, hvor der "brændes krudt af" og perioder med mere "stille"/koncentreret leg omkring eksempelvis redskaber, sanglege, fantasilege o.l..

Det vil være godt, hvis børnene har bare tæer eller gymnastiksko og en drikkedunk med vand.

Dag og tid :	Onsdage kl. 16.00 - 17.00
Start :	1. september 2010
Instruktør :	Marianne Rom
Hjælper :	Kim Line Rom / Brian Sværke
Kontingent :	525,00 Kr.

# GYMNASTIK

## Hold 7:

### Fame 10 - 14 år

Fame er et dansehold hvor vi bl.a. lære forskellige danse stil arter (Hip hop, jazz, ballet, show dance og street dance)

I løbet af sæsonen vil vi arbejde med elevernes smidighed og rytme.

Holdet er for de der vil lærer at danse, eller bliver bedre, så det bliver dermed også seriøs træning, men med plads til fis og ballade.

På Fame skal der være plads til forskelligheder, og der vil ikke blive tolereret "mobning".

Da vi lægger stort vægt på at få et stærkt sammenhold/fællesskab på holdet.

Dag og tid :	Onsdage kl. 17.00 - 18.30
Start :	1. september 2010
Instruktør :	Anja Rasmussen, Amanda Jørgensen
Kontingent :	595,00 Kr.

# GYMNASTIK

## Hold 8:

### Cool Girls 10 - 14 år

Cool Girls er et hold til piger, som kan lide at bevæge sig til fed musik. Vi vil lære nogle trin og sætte dem sammen til serier, hvor både dans (cheerleading, funk, hiphop m. m.) og gymnastik er blandet sammen. Vi vil bl.a. arbejde med at inddrage vimpler, akrobatik og smidighed i serierne. Vi vil arbejde hen imod nogle forrygende opvisninger til foråret, hvor vi viser alt det, vi har lært i løbet af sæsonen.

Det er vores vision at lave nogle sociale arrangementer i løbet af året for at skabe et godt sammenhold på holdet.

Det handler også om at have det sjovt, så alt vil selvfølgelig ikke komme til at gå op i træning - vi vil også brænde krudt af ved at lave forskellige lege og boldspil.

Det er ikke nødvendigt at have gået til gymnastik eller dans før - alle er velkomne!

Kom og vær med - det bliver rigtig sjovt 😊

#### OBS - nye trænere!

Hej, vi hedder Monica og Trine, og vi går begge på Næstved Gymnasium i 3.g. Vi har en del erfaring med gymnastik og dans, og vi ser frem til et forrygende år med sjov træning og seriøse ballade.

Vi har gået på forskellige spring-rytme hold gennem de sidste 15 år, og vi har også før været med som trænere.

Det bliver et spændende år med et "gammelt" hold og os, som nye trænere, hvor vi selvfølgelig så vidt muligt vil bevare holdets ånd. Vi vil dog lave noget mere socialt samt prøve at gøre holdet mere unikt ved at få vores egne dragter, tage til flere opvisninger osv., så I kan allerede nu godt overveje, om I kender nogen, der vil sponsorere trøjer, dragter, tasker eller andet godt til holdet - vi tager imod med kyshånd!

Med håbet om at se en masse friske tøser, der er klar til dans og sjov - Trine og Monica.

Dag og tid :	Onsdage kl. 18.30 - 20.00
Start :	1. september 2010
Instruktør :	Monica Bach, Trine Naef
Kontingent :	596,00 Kr.

# GYMNASTIK

## Hold 9:

### Seje Drengene 3 - 5/6 år

*Ikke skole drenge.*

Er du en af de drenge som bare ikke kan sidde stille, men må bevæge dig hele tiden. Ja, så er holdet måske noget for dig.

Vi skal arbejde med gymnastikkens grundelementer gennem leg og der skal være plads til de vilde udskjelser. Vi skal bruge en masse redskaber store og små. Men ind imellem skal vi også lære at holde rækken og vente på hinanden, være stille og slappe af.

Vi glæder os meget til at se DIG.

Dag og tid :	Torsdage kl. 16.30 - 17.30
Start :	2. September 2010
Instruktør :	Majbrit Juel, Mikkel Gylle
Hjælper :	Andreas Juel
Kontingent :	527,00 Kr.

# GYMNASTIK

## Hold 10:

### Krumspring for Seje Drengene 6 - 8 år

*Skole drenge.*

Holdet henvender sig til begynder og let/meget øvede.

Vi bygger videre, på det du allerede har lært. Det bliver lidt mere alvorligt, men der skal stadig være plads til de vilde lege og store stunds. Springene begynder at få navne og bliver sat sammen, så de bliver super fede.

Vi arbejder med salto, flik flak og kraftspring m.m. Vi skal også arbejde videre med små serier og forskellige acro momenter til musik.

Vi glæder os meget til at se DIG

Dag og tid :	Torsdage kl. 17.30 - 18.30
Start :	2. September 2010
Instruktør :	Majbrit Juel / Mikkel Gylle
Kontingent :	528,00 Kr.

## Hold 14:

# STREET-SURFING

Nu starter vi op på street - surfing.

Kom og vær med.

Vi kører ikke kun rundt i hallen.

Vi er på bordet hele tiden. Vi leger fanger, spiller fodbold, basketball, badminton, hockey, frisbee og hvad vi mere kan finde på.

Vi øver os også i at lave lidt spring, slalom og andre ting som kommer over os.

Hvis i ikke selv har et board, har vi nogle få i kan låne.

Dag og tid :	Fredage kl. 15.30 - 17.00
Start :	3. September 2010
Instruktør :	Jannick Riemer
Hjælper :	Poul Erik Hansen
Kontingent :	615,00 Kr.

# BADMINTON

## Hold 11-12:

### Pige og drenge

Hej piger og drenge.

Nu er det tid til at spille badminton igen.

Hvis du ikke har en ketcher selv, er der mulighed for at låne en af SJSI.

Kom og vær med.

Vi mødes første gang, tirsdag d. 5. oktober 2010.

Vi slutter sæsonen af med klubmesterskab, hvor der spilles om flotte pokaler.

Dag og tid :	Tirsdage kl. 17.00 - 18.00 ( 5 - 10 år )
Dag og tid :	Tirsdage kl. 18.00 - 19.00 ( 10 - 17 år )
Start :	5. oktober 2010
Instruktør :	Poul Erik Hansen*
Kontingent :	660,00 Kr. pr. hold (incl. Bolde)

\*Hvis der er nogle forældre, der kunne have lyst til at hjælpe vores instruktør, kontakt venligt John Andersen tlf. 4068 5450 for flere informationer.

# BADMINTON

## Hold 13:

### Familie badminton

#### *Kom til Familie badminton*

Tag mor, far eller bedsteforældre i hånden og ha` et par hyggelige timer sammen mens der kommer sved på panden. Vores udgangspunkt er at vi spiller badminton men mon ikke vi kan finde på andre sjove ting med en bold.

*Vi glæder os til at se jer alle.*

Dag og tid :      Fredag kl. 18.00 - 20.00  
Start :            3. september 2010  
Kontingent :      600,00 kr. pr. familie (max. 6 personer)

"Børn er velkommen men kun ifg. med en voksen, der er ingen træner på dette hold."

kontakt venligt John Andersen tlf. 4068 5450 for tilmelding,

# QIANBALL

Så er det igen tid at tænke på, hvilken sport og dermed motion, du skal dyrke i det kommende efterår/forår.

Hvorfor ikke prøve noget nyt ?

Næstved Qianball træner i hallen hele året, bortset fra de perioder, hvor skolen er lukket p.g.a. div. ferier - så har du lyst til at prøve, at spille Qianball, kan du altid låne en ketcher af os - til at begynde med.

Kom og prøv det nye kinesiske spil, det kan jo være, at det lige er noget for dig ?

Vi mødes første gang tirsdag den 17. august 2010 kl. 19,00 - i hallen

Tjek også hjemmesiden : [www.naestved.qianballklub.dk](http://www.naestved.qianballklub.dk)

Dag og tid :	Tirsdag kl. 19.00 - 22.00
Start :	17. august 2010
Træner :	Peter Jørgensen 2046 2711
Hjælper :	Patrick Sindlev 2830 5619
Kontingent :	500,00 Kr.

# INDEFODBOLD

## Drenge / pige indefodbold

Så er det blevet tid til at rykke ind i hallen igen og det er en glæde for os at kunne tilbyde indefodbold for drenge/pige.

**Drenge : U-10 3 klasse / U-8 U-9 1 klasse og 2 klasse /  
Årgang 97', 98' og 99'**

**Pigerne : årgang 96', 97' og 98'**

### Trænere :

Michael Petersen, Martin Petersen, Kenneth Raun, Søren Svendsen,  
Kenneth Schøn , Kåre Petersen.

Kontaktperson : Milo Hansen tlf. 2636 7622

Dag og tid : Lørdag mellem 8.00-14.00\*

Start : 30. oktober 2010

Kontingent : 320,00 kr.

Tiderne er ikke på plads endnu,  
se løbende på vores hjemmesider for yderligere information.

Se mere på deres hjemmeside :  
[www.sjsi.dk](http://www.sjsi.dk) / [www.sctjorgens.myfc.dk](http://www.sctjorgens.myfc.dk)



# **SJSI'S BESTYRELSE / AFDELINGSLEDER**

## **FORMAND:**

Poul Erik Hansen  
5573 5757 / 4056 2237

## **KASSERER:**

Ruth Ploug  
2636 7622

## **SEKRETÆR / AFDELINGSLEDER FOR GYMNASTIK:**

Marianne Rom  
6073 9591

## **MEDLEM / AFDELINGSLEDER FOR BADMINTON:**

John Andersen  
4068 5450

## **MEDLEM:**

Frank Christensen  
6018 8326

## **SUPPLEANT:**

Daniel Øksen  
4015 7673

## **AFDELINGSLEDER FOR FODBOLD:**

Milo Hansen  
2636 7622



# KONTINGENT BETALING

## MULIGHEDERNE:

- 1) Overførelse direkte til foreningens konto  
Diba-Bank : 6060-1889987  
(Barnets navn/adresse, hold nr. og træners navn)
- 2) Direkte indbetalingskort i netbank :  
+73 og 84168718  
(Et felt dukker op til tekst..... der SKAL stå Barnets navn/adresse, hold nr. og træners navn)
- 3) Hvis man ønsker det almindelige girokort tilsendt, skal man mail/ringe til kasserer \*, så sender hun det ud.

**Betaling senest d. 20. oktober 2010.**

Sker betaling ikke til tiden, vil der komme gebyrer på..

Kasserer Ruth Ploug :  
tlf. 2636 7622 (bedst aften) /  
mail: struth@vip.cybercity

## **BRUGERBETALING**

For at foreningen kan holde kontingent nede, vil der være noget brugerbetaling på idrætsgrene.

Brugerbetaling vil sige at der kan forventes ekstra udgifter på f.eks. bluser, opvisninger, kampe m.m.

## **SPONSORER**

Kender du nogle der vil hjælpe en lille idrætsforening som os, alt kan bruges.

Så kontakt en fra bestyrelsen.

# Tilmeldingsseddel

HOLD : \_\_\_\_\_

NAVN : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

BY : \_\_\_\_\_

FØDSELSDAG : \_\_\_\_\_ TLF. : \_\_\_\_\_

@-MAIL : \_\_\_\_\_

DATO \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_- 2010 \_\_\_\_\_

(Hvis du er under 18 år, skal en af dine forældre/værge skrive under)

**UNDERSKRIFT**

## Betalingsmåde

Sæt X hvilken måde du betaler.....

Foreningens konto

Indbetalingskort via netbank

Girokort

---

Da det ved lov er bestemt, at man ikke må bruge billeder i det offentlige forum uden tilladelse, vil Sct. Jørgens Idrætsforeningen bede om en underskrift.

Jeg giver hermed Sct. Jørgens Idrætsforeningen lov til at bruge billeder, taget til trænerne og opvisningerne til brug til vores hjemmeside, i programmer og til reklame i dagspressen.

Dato : \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_- 2010 \_\_\_\_\_

(Hvis du er under 18 år, skal en af dine forældre/værge skrive under)

**UNDERSKRIFT**