

Program 2020/2021

Reerslev Idrætsforening



Reerslev Idrætsforening byder velkommen til en sæson med nye og kendte aktiviteter på programmet. Vi glæder os til at se dig.

Der kan forekomme ændringer i forhold til dette program, men hjemmesiden vil være opdateret, se www.reerslevif.dk

Mød op til aktiviteten for at tilmelde dig eller send en mail med besked om, at du ønsker at deltage. Første gang er en gratis prøvetime.

Indmeldelser og betaling:

Tilmelding skal ske på www.reerslevif.dk

Betaling: **mobile pay** på 84172 eller til **Nordea** reg.nr. 2417 kontonr. 5496 818 085

HUSK: Personnavn og holdnavn

Gåture i lokalområdet

D. 2. søndag hver måned. Gratis.
Start kl. 10.00 ved postkassen i Reerslev ved krydset Tingstedvej-Thorsbrovej.

Længde 5-10 km.

Se facebook "Det sker i Reerslev-Stærkinde" for info om turene. De første ture:

13. september: Johan – 5 km

11. oktober: Yvonne – omkring 10 km

8. november: Jens – 5 km

13. december: Yvonne – omkring 10 km

Børnehold 3-6 år:

Start: Tirsdag d. 1. okt., kl. 16:45 - 17:45
Gymnastiksalen - Reerslev skole

Kontakt: Kenneth Munk,
mail kennethmunk1@hotmail.com.

Kontingent: 100 kr

Børneholdet i 2019/20 er et hold for børn og forældre, der gerne vil lave lidt gymnastik og øvelser og ellers bare lege sammen og have det sjovt. Holdet er baseret på at deltagerne selv kommer med ideer og aftaler, hvad de vil lave.



Voksne:

Effekt

Start: Mandag den 10. august, kl. 18–19

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Instruktør: Gitte Pedersen

Kontakt: effekt@reerslevif.dk

Kontingent: 700 kr.

EFFEKT har til formål, rent fysisk, at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning og gøre kroppen stærkere, mere udholdende, sundere og velformet.

Efter få ugers træning mærker du en forskel, efter en måned kan du se en forskel - og efter to måneder er du afhængig. Holdet er for alle uanset alder og form, som allerede træner og som brænder for at tage det næste skridt mod en vital, stærk, sund og velformet krop.

EFFEKT er funktionelle muskeltrænings-øvelser, der foregår stående, siddende eller liggende og udføres langsomt, kontrolleret og uden belastning udover kroppens egen vægt samt små håndvægte og Redondo-bold.

Bordtennis

Start: Tirsdag d. 11. august kl. 19.30-21

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Kontakt: Bordtennis@reerslevif.dk

Ansvarlig: Jesper Nielsen, tlf. 2465 9026

Kontingent: 500 kr.

Der stilles to borde op, vi har bat, net og bolde til rådighed. Husk at medbringe indendørssko.

Vi deltager i turneringer.



Motion & Styrke Puls

Hold: torsdag og søndag

Start:

Torsdag d. 3 september kl. 19.00-20.15

Søndag d. 6. september kl. 13-14.15

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Instruktør: Benthe Ussingkær

Kontakt: Benthe.Ussingkaer@cb.dk eller 28843048

Kontingent:

1 hold 700 kr og 2 hold 1300 kr.

Dette er holdet hvor vi skruer op for tempo og belastninger – men alt tilpasses den enkelte så vi ikke forcerer noget.

Der arbejdes med funktionelle øvelser hvor mange muskelgrupper indgår. Ligeledes vil vi bruge vægte, elastikker, klude, bolde og lignende til at udfordre os selv.

Vi laver cirkeltræning, arbejder både roligt og i højt tempo. Stor variation på påregnes i programmet. Inspirationen hentes fra de nye trends indenfor fitnessverdenen.

Der vil være løb hver gang til styrkelse af kredsløbet og ledbåndene omkring knæ og ankler.

Alt understøttes af musik – som inspirerer os til at give den max.

Medbring indendørssko, vand, svedklud og dit bedste humør.

Vi slutter af med god udstrækning og evt. guidet afspænding hver gang. Medbring evt. et lille tæppe hertil.

Holdet har en messenger-gruppe.

Fodbold

Træning: En gang om ugen efter aftale

Kontingent: 700 kr.

Klubhuset Reerslev skole

Kontakt: Fodbold@reerslevif.dk – Eller bm@christiansen.mail.dk

Ansvarlig: Bjarne Christiansen, tlf. 3126 1777



Vi er ca. 35 medlemmer og har tre hold:

To 8-mands old-boyshold og

Et 8-mands veteranhold

Alle fodboldhold fungerer som lukkede hold med hver sin holdleder.

Vi har på skolens område to 8-mands baner og vores eget hyggelige lokale.

Der er altid brug for nye medlemmer, så hvis du har lyst, så henvend dig på mail eller tlf.

Vi træner på græs fra april – juni og august – oktober i Reerslev på skolens baner
Vi har vintertræning på Kunstbane i Hedehusene mandag 20-22.00 november – marts.



Linedance

Start: Tirsdag 8. september

Øvede: kl. 17.15-18.45

Begyndere: kl. 19 - 20.30

Instruktør Birthe tlf. 24661455

Mail: birthe--jensen@hotmail.com

Forsamlingshuset, Reerslev

Kontingent: 700 kr

Kom og vær med. Snyd ikke dig selv for hyggelige aftener med dans og socialt samvær.

Har du danset før, så mød op på vores øvede hold.

Har du ikke danset linedance før og har lyst, så lad os mødes på begynderholdet, hvor vi tager det helt fra starten.

Selvforvar

Start: Tirsdag d. 11. august kl. 18-19.30

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Kontakt: kampsport@reerslevif.dk

Instruktør: Ove, tlf. 2628 9561

Kontingent: Børn/voksne: 500/650 kr.

Aldersgruppe: Voksne og børn fra 4. klasse og opefter.

Selvforvar er et ju-jitsu-system med parader, frigørelser, faldteknik, kast, låse, slag og spark.



Det er sjovt og hårdt, man lærer præcision og hurtig reaktion.

Træningen tager hensyn til alder og niveau. Du skal bare være iført solidt idrætstøj, så vidt muligt uden knapper og lynlåse.

Tre gange pr. år har vi fællestræning med andre klubber med højtgraduerede instruktører.

Badminton

Charlottehallen, 5 baner

Start: Tirsdag primo august kl. 19-21.

Kontingent 200 kr. Ingen instruktør

Kontakt Mogens Andersen

Mail: mogens.rikke@mail.dk

Svømning

Familiesvømning: Lørdage 8.10 – 10.30

Kontingent: Se hjemmesiden

Start: Lørdag d. 29. August

Fløng Svømmehal

Kontakt: svoemning@reerslevif.dk

Frands tlf. 2923 3387



Familiesvømning lørdag morgen mellem kl. 8.10 og 10.30 er for hele familien. Mens børnene undervises, hygger resten af familien sig med morgenmad, leg eller motion i poolen. Det giver en god og hyggelig start på weekenden for hele familien.

Børn begyndere

Børnene lærer at bevæge sig frit i vandet samt blive fortrolige med det våde element. Undervisningen er primært leg.

Lørdag kl. 8.10 til 8.45 (Hold 1).

Børn let øvede 1 (De der godt kan).

Her er introduktion til svømmearterne, primært crawl og rygcrawl. På hold 2 samler vi dem, der stadig har brug for en del støtte.

Lørdag kl. 8.45 til 9.20 (Hold 2)

Børn øvede 2 (6 – 8 år, de der godt kan)

Her fortsættes fokus på det våde element med introduktion til svømmearterne, primært crawl og rygcrawl.

Lørdag kl. 9.20 til 10 (Hold 3)

Børn meget øvede

Her kommer alle fire svømmearter på programmet. Her flyttes fokus fra let til egentlig svømmetræning.

Lørdag kl. 10 til 10.30 (Hold 4)

Baby Svømning – varmtvandsbassin

Som hold 1, men for denne gruppe vil det foregå i varmtvandsbassinet.

Forældre deltager selv i undervisningen.

Undervisningen foregår som delvis støtte til egen leg med børnene. Vi opretter formentlig 3 hold. Tiderne beslutter vi, når vi kender tilslutningen. Bare mød op.

Lørdag mellem kl. 8.10 og 10 (Hold 5, Hold 6 og Hold 7)

Motionssvømning (Hold 8)

Det handler bare om at motionere i vandet, svømme baner og brænde kalorier af. Her er du din egen træner.

Start: Mandag den 31. August kl. 19-20.

Deltagelse i morgenmad

Foreningen betaler og sørger for indkøb til morgenmad. Medlemmerne skal på skift bidrage med at tilberede og rydde op. Det er 4-5 gange i perioden.

Voksne og børn der har betalt for at svømme, skal ikke betale ekstra for morgenmad.

Børn kan kun deltage i morgenmad, hvis deres forældre er tilmeldt og betaler for at svømme.

