

# Reerslev Idrætsforening



## Program 2024/2025

Reerslev Idrætsforening byder velkommen til en ny sæson. 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](http://www.reerslevif.dk)

### Indmeldelser og betaling:

Tilmelding skal ske på [www.reerslevif.dk](http://www.reerslevif.dk)

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

HUSK: Personnavn og holdnavn

## Forældre-barn-hold

Start: tirsdag 3. september

Tid: Tirsdag kl 16-17

Instruktør:

Caroline Malmstrøm, tlf. 30 12 49 11

Sted: Gymnastiksalen, Reerslev skole

Kontingent: 400 kr.



Lege, hoppe, danse, synge, tumle og grine. Alt det, og mere til laver vi på tumlinge-holdet.

Vi skal have det sjovt, mens vi får små succesoplevelser. Og så gør det ikke noget, hvis mor eller far får pulsen lidt op.  
Alder: 3-5 år

## Gymnastik: Effekt

Start: Mandag den 26. august, kl. 18-19

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Instruktør: Gitte Pedersen

Kontakt: [effekt@reerslevif.dk](mailto:effekt@reerslevif.dk)

Kontingent: 760 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 muskeltræningsøvelser, der foregår stående, siddende eller liggende og udføres langsomt, kontrolleret og uden belastning udover kroppens egen vægt samt små håndvægte og bold.



## Nyt hold: Gymnastik Puls og styrke

Start: Mandag den 26. august, kl. 19.15-20.15

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Instruktør: Gitte Pedersen

Kontakt: [effekt@reerslevif.dk](mailto:effekt@reerslevif.dk)

Kontingent: 760 kr.

Holdet er for dig, der gerne vil have ekstra træning og ikke er bange for at få pulsen op. Der undervises med en kombination af vægte, kettlebells, bolde, sjippetov, elastikker m.m., hvormed der udføres øvelser med



pulsfrekvenser og styrketræning, samtidigt med, at alle kan være med på alle niveauer. På dette hold er der fokus på at arbejde med kroppen som helhed med særlig vægt på mave, ben, baller og arme.

**PULS & STYRKE** er en effektiv træningsform og derfor skal du forvente at få sved på panden og ømme muskler dagen efter!

Vi starter med en grundig opvarmning efterfulgt af puls- og styrketræning. Vi afslutter med udstrækning.

## Åndedræt - tre hold

Reerslev Forsamlingshus

Instruktør: Søren Weber Clausen tlf. 61404122 og Jimmy Saxbro.

Kontingent: 1200 kr

Hold 1 Øvede: Onsdag kl 10.00-11.00.

Fra 28. aug. til 30. april 2025.

Hold 2 Øvede: Onsdag kl.19.30- 20.30.

Fra 28. aug. til 30. april 2025.

Hold 1 Begyndere: Onsdag kl. 18.15-19.15. Fra 28. aug. til 30. april 2025

Mennesker med angst og mennesker, som ikke heler ordentligt, som fx har inflammation, smerter, dårlig fordøjelse, spændinger eller kolde hænder og fødder, trækker oftest vejret alt for meget. Åndedrættet kan være direkte årsag til symptomerne eller en effekt af disse og det at lære at trække vejret med mindre brug af luft, dybere og langsommere kan med stor sandsynlighed afhjælpe ovenstående problematikker. Det hele handler om blodcirkulation. F.eks. er de kolde fødder og hænder bare et symptom på, at din krop er i alarmberedskab, og når det sker, mangler dine organer også blod, fordi din krop har omdirigeret alt blodet til musklerne så de kan være parat til kamp og flugt eller i dit tilfælde at bekymre dig, have tanke-mylder være i problemløsningsmode alt for meget af tiden. Det hele styres af dit sind og dit åndedræt. Når dit åndedræt bliver hurtigt, ryger op i brystet eller du bare indånder for meget luft pr tidsenhed, så tror kroppen der er fare på færde og så omdirigeres dit blod til musklerne, skaber spændinger og diverse symptomer begynder at hobe sig op

At trække vejret bedre kan lave store forandringer i fysikken og ens mentale tilstand.

Det har både Jimmy og Søren oplevet på egen krop.  
Kom og prøv – vi glæder os til at se jer.



## Linedance

Start: Tirsdag 3. september kl. 17.15-19.30

Instruktør Birthe tlf. 24661455

Mail: [birthe--jensen@hotmail.com](mailto:birthe--jensen@hotmail.com)

Forsamlingshuset, Reerslev

Kontingent: 760 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.

## Bordtennis

Start: Nårsomhelst

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Kontakt: [johan@galster.dk](mailto:johan@galster.dk)

Vi har bordtennisborde og plads i gymnastiksalen. Hvis du vil starte et hold, vil RIF gerne bakke det op.





## Fodbold

Træning: En gang om ugen efter aftale  
Klubhuset Reerslev skole

Kontakt: [Fodbold@reerslevif.dk](mailto:Fodbold@reerslevif.dk) – Eller  
[bm@christiansen.mail.dk](mailto:bm@christiansen.mail.dk)

Ansvarlig: Bjarne Christiansen, tlf.  
21781573

Vi er ca. 20 medlemmer og har to 8-  
mands veteranhold. Vi deltager i turnerin-  
ger.

Fodboldholdene fungerer som lukkede  
hold med hver sin holdleder.

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

Der er altid plads til nye medlemmer, så  
hvis du har lyst, så henvend dig til Bjarne.

Vi træner på græs april – juni og august –  
oktober i Reerslev på skolens baner.

Vi har vintertræning på Kunstbane i Hede-  
husene mandag 20-22.00 november –  
marts.

## Børnefodbold

Hvis nogen har lyst til at starte et hold for  
børn, vil RIF gerne bakke det op.

Kontakt: Bjarne Christiansen, tlf.  
21781573, [Fodbold@reerslevif.dk](mailto:Fodbold@reerslevif.dk)



## Selvforvar

Start: Tirsdag d. 13. august kl. 18-19.30

Gymnastiksalen - Reerslev skole

Kontakt: [kampsport@reerslevif.dk](mailto:kampsport@reerslevif.dk)

Instruktør: Ove, tlf. 2628 9561

Kontingent: Børn/voksne: 500/650 kr

Aldersgruppe: Børn fra 4. klasse og op efter  
og voksne

Selvforvar er et ju-jutsu-system med para-  
der, frigørelser, faldteknik, kast, låse, slag  
og spark.

Det er sjovt og hårdt, og man lærer præci-  
sion og hurtig reaktion.

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

Hvert år har vi fællestræning med andre  
klubber med højtgraduerede instruktører.

Fra tid til anden træner vi også på onsdage i  
Brøndby Strand sammen med et tilsva-  
rende hold.



## Badminton

Charlottehallen, 5 baner

Start: Tirsdag 8. august kl. 19-21.

Kontingent 200 kr. Ingen instruktør

Kontakt: Jan Sundby Olsen;

29732027; [sundbyolsen@hotmail.com](mailto:sundbyolsen@hotmail.com)

## Svømning

Familiesvømning: Lørdage 8.10 – 10.00

Kontingent: Se [www.reerslevif.dk](http://www.reerslevif.dk)

Start: Lørdag d. 31. August

Sted: Fløng Svømmehal

Kontakt: [svoemning@reerslevif.dk](mailto:svoemning@reerslevif.dk)

Frands tlf. 2923 3387

### Familiesvømning

Lørdag morgen mellem kl. 8.10 og 10.00 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.

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 og meget øvede 2

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

For de meget øvede kommer alle fire svømmearter på programmet. Her flyttes fokus fra leg til egentlig svømmetræning.

**Lørdag kl. 9.20 til 10 (Hold 3)**

### 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 4, Hold 5 og Hold 6)**

### Motionssvømning (Hold 7)

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

**Start: Mandag den 4. September 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.