



Sæsonplan 2026/27 - i Smidstrup Hallen



Gymnastikafdelingen i SSIF - alle gymnastikhold træner i Smidstrup-Skærup skoles gymnastiksal

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn
15:00		15:00	Halv bane	15:00		15:00	Halv bane	15:00					
16:00		16:00		16:00	Kl. 15.30 – 20.00: Indendørs Fodbold	16:00		16:00		16:00	Kl.16.30 - 18.30: Badminton Pav n' Plav Lotte Ladegaard / 25125313 Kl.18.30 – 20.00: Five-a-side Mette Kryger / 26858897	Hygge Håndbold Udvalgte lørdage kl. 10.00 - 11.00. Mette Kryger / 26858897 Datoer: 29. august, 12. og 26. september, 10. og 24. oktober, 7. og 21. november, og 5. december.	Trille Trolle Søndage i lige uger. Starter uge 36. kl. 09.30 - 10.30. Annika Nielsen / 31254526 Heidi Welling / 53539878
17:00	Kl. 16.00 – 17.00: Badminton 0. - 9. klasse Marlene Mortensen/ 22366516 Opstart fra uge 43	17:00	Kl. 16.00 - 17.00: U11 Mix Træner ikke afklaret Kontakt Chila / 20636536 for mere info	17:00		Kl. 16.00 - 17.00: U6/U7/U8 Mix & U9 Piger Troels Johansen / 60621497 Charlotte Nielsen / 61273440	17:00						
18:00	Kl. 17.00 – 18.00: Badminton 0. - 9. klasse Marlene Mortensen/ 22366516 Opstart fra uge 43	18:00	Kl.17.00 - 18.30 U13 Dreng Mikkel Skov / 40537341	18:00		Kl. 17.00 – 18.00: U11 Mix Træner ikke afklaret Kontakt Chila / 20636536 for mere info	18:00						
19:00	Kl. 18.00 – 22.00: Motionsbadminton Lotte Ladegaard/ 25125313 Booking af baner for sæsonen foregår hvert år i uge 34 kl.19 i skuret ved hallen. Det er først til mølle, så kom i god tid. Der SKAL møde en spiller op for hver bane.	19:00	Kl. 18.30 – 20.00: Dame Senior Lone Kjærgaard / 40978801	19:00		Kl. 18.00 – 19.00: U13 Dreng Mikkel Skov / 40537341	19:00						
20:00		20:00		Kl. 19.00 – 20.30 : Volleyball Nina Jensen / 26852975		20:00	Kl. 19.00 – 20.30: Dame Senior (kort bane) Lone Kjærgaard / 40978801	20:00					
21:00		21:00	Kl. 20.00 – 22.00: Herre Senior Patrick Mikkelsen/ 50654547	21:00	Kl. 20.00 – 22.00: Motionsbadminton Lotte Ladegaard/ 25125313	21:00	Kl. 20.30 - 22.00: Herre Senior Patrick Mikkelsen/ 50654547	21:00	+ åben hal + fodbold + Badminton + øvrige aktiviteter				
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00					
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00					

*Håndbold senior starter uge 32

*Håndbold ungdom/børn starter uge 36

*Trille Trolle er hver anden søndag i lige uger kl.09.30 - 10.30. Læs mere på ssif.dk

Sæsonplan 2026/27

Gymnastikafdelingen i SSIF-allegymnastikholdtræneri Smidstrup-Skærup skoles gymnastiksal

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag	
Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn
				08:30	SENIORDAMER Modne morgenfriske kvinder Instruktør: Else 09:30 Kontakt: Else 30323233		
16:30	MINIMIX 4-5 år uden far/mor Kirsten B, Nikoline, Masseh A, Pernille 17:25 Kontakt: Kirsten B. 28893225	16:45	VILDBASSERNE 2-3 år sammen med mor/far Instruktører: Trine 17:30 Kontakt: Trine 22402144	16:15	JUST DANCE 0.-4. klasse Instruktør: Lise Viola 17:30 Kontakt: Lise Viola 71901778		
17:30	SPRING 0.-4. klasse Instruktører: Mia, Dennis, Nikoline, Pernille, Maya, Lina 18:45 Kontakt: Mia 60520784	18:00	HOLD DIG I FORM - tirsdag m/k 16 år og opefter Instruktør: Lisbeth, Hanne, Charlotte Kontakt: Lisbeth 25407759			17:00	MOTION OG VEDLIGEhold 45+ m/k 45 år og opefter Instruktør: Kirsten T. Kontakt: Kirsten T. 24800289
		19:00	DANCEFIT 16 år og opefter Instruktør: Malene 20:00 Kontakt: Malene 25343525			18:00	HOLD DIG I FORM - torsdag m/k 16 år og opefter Instruktør: Kirsten T. 19:00 Kontakt: Kirsten T. 24800289
				19:30	KARLEHOLDET For rigtig mænd.... Instruktør: Jørgen 20:30 Kontakt: Jørgen 29129649	19:15	YOGA m/k 18 år og opefter Instruktør: Ida Marie Kontakt: Ida Marie 22570554 20:30 Maks. 25 deltagere.

Sæsonstart børnehold: Uge 35

Sæsonstart voksenhold: Uge 37 - dog starter Vedligehold og motion først i uge 39

Sæsonstart seniorhold: Uge 40

For seniorer: Idræt og aktivitet - i hallen onsdag kl 08:30-09:30.

Åbningsdato for tilmelding annonceres på SSIF's hjemmeside samt på facebook. Se også hjemmesiden for mere information