Sæsonplan 2023/2024

Smidstrup Skærup Idrætsforening










JYSKE BANK
14
2
1


MIDSTRUP
SKÆRUP
IF







Velkommen til sæsonen 2023/2024

Vi ser frem til at byde både nye som gamle medlemmer velkommen. Sæsonen starter i uge 40 (nogle aktiviteter starter før). Få et overblik over alle hold, tidspunkter og instruktører i denne folder. Har du spørgsmål til et af holdende, så kontakt gerne den ansvarlige, der står noteret ud for hvert hold. Ellers er du også meget velkommen til at kontakte en fra aktivitetsudvalget. Og så skal der lyde et stort TAK til alle vores fantastiske instruktører, der frivilligt står klar til at give jer sved på panden.

Hilsen bestyrelsen i Smidstrup Skærup Idrætsforening



Flemming Knudsen
Formand



Trine Drud
Kasserer



Sofie Habekost
Bestyrelsesmedlem



Peter Milligan
Bestyrelsesmedlem



Antilla Knudsen
Bestyrelsesmedlem

GYMNASTIK

VILDBASSERNE

Hvem: 2 - 3 år
Hvornår: Tirsdag kl.16.45 - 17.30 (fra uge 37)
Kontakt: Trine, 22 40 21 44 eller Rikke, 27 77 13 35
Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt


Trine


Rikke


Kristoffer

TILMELD DIG HER

MINIMIX

Hvem: 4 - 5 år
Hvornår: Mandag kl.16.30 - 17.25 (fra uge 37)
Kontakt: Charlotte, 23 27 42 63
Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt


Charlotte


Nikoline


Kirsten

TILMELD DIG HER

SPRING 0. - 3. KLASSE

Hvem: 0. - 3. klasse
Hvornår: Mandag kl. 17.30 - 19.00 (fra uge 37)
Kontakt: Kirsten, 28 89 32 25
Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt


Dennis


Mia


Thilde


Kirsten


Karen


Julia

TILMELD DIG HER

JUST DANCE 1

Hvem: 0. - 2. klasse
Hvornår: Torsdag kl. 15.30 - 16.30 (fra uge 37)
Kontakt: Lise Viola Heldgaard, 71 90 17 78
Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt


Lise Viola


Karoline

TILMELD DIG HER

JUST DANCE 2

Hvem: 3. - 6. klasse
Hvornår: Torsdag kl. 16.30 - 17.30 (fra uge 37)
Kontakt: Lise Viola Heldgaard, 71 90 17 78
Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt


Lise Viola


Karoline

TILMELD DIG HER

SRINGHOLDET

Hvem: 4. - 9. klasse
Hvornår: Onsdag kl. 18.15 - 19.45 (fra uge 37)
Kontakt: Claus Thygesen, 28 11 10 46
Pris: 450 kr.


Claus


Niclas


Michael


Per

TILMELD DIG HER

HOLD DIG I FORM

Hvem: m/k 16 år og opefter
Hvornår: Mandag kl.19.00 - 20.00 6 torsdag kl. 17.30 - 18.30 (fra uge 37)
Kontakt: Kirsten Therkelsen, 24 80 02 89
Pris: 500 kr. (fast dag), 650 kr. (begge dag)


Kirsten


Lisbeth


Hanne


Charlotte

TILMELD DIG HER

PILATES/COREBALL

Hvem: m/k 18 år og opefter
Hvornår: Mandag kl. 20.00 - 21.00 (fra uge 37)
Kontakt: Britta, 22 37 96 59
Pris: 450 kr.


Britta


Britt

TILMELD DIG HER

DANCE FIT

Hvem: 16 år og opefter
Hvornår: Tirsdag kl. 19.00 – 20.00 (fra uge 37)
Kontakt: Malene, 25 34 35 25
Pris: 450 kr.



Malene

TILMELD DIG HER

MOTION & VEDLIGEHOLD

Hvem: m/k 45+ år og opefter
Hvornår: Torsdag kl.18.30 - 19.30
Kontakt: Kirsten Therkelsen, 24 80 02 89
Pris: 450 kr. (3 GRATIS træninger inden bindende tilmelding)



Kirsten

TILMELD DIG HER

YOGA

Hvem: 18 år og opefter
Hvornår: Torsdag kl. 19.30 - 20.45 (fra uge 39)
Kontakt: Ida-Marie, 22 57 05 54
Pris: 450 kr.



Ida-Marie

TILMELD DIG HER

KARLEHOLDET

Hvem: 30 år og opefter
Hvornår: Onsdag kl. 20.00 - 21.00 (fra uge 40)
Kontakt: Jørgen, 51 56 53 89
Pris: 500 kr.



Jørgen

TILMELD DIG HER

SENIORDAMER

Hvem: Morgenfriske kvinder, 40 år og opefter
Hvornår: Onsdag kl. 8.30 - 9.30 (fra uge 40)
Kontakt: Else, 30 32 32 33
Pris: 300 kr.



Else

TILMELD DIG HER

GYMNASTIKUDVALGET I SSIF



Mette Gundtoft
40 42 99 74



Trine Drud
22 40 21 44



Christine Thomsen
61 65 35 98

FODBOLD

MIX U5 - U7 MIX

Hvem: Årgang 2017 - 2019
Hvornår: Tirsdag kl. 17.00 - 18.00
Kontakt: Lotte Kring, 22 21 15 91
Pris: 200 kr.



Lotte

TILMELD DIG HER

MIX U7 - U8

Hvem: Årgang 2015 - 2016
Hvornår: Mandag kl. 17.00- 18.00
Kontakt: Brian Christensen, 26 25 55 15
Pris: 250 kr.



Brian

TILMELD DIG HER

DRENGE U9 - U10

Hvem: Årgang 2013 - 2014
Hvornår: Mandag & onsdag kl. 16.30- 17.30
Kontakt: Nina Jensen, 26 85 29 75
Pris: 300 kr.


Nina


Christian


Thomas
Hjælpetræner

TILMELD DIG HER

U11 PIGER

Hvem: Årgang 2012 - 2013
Hvornår: Mandag & onsdag kl. 16.30- 17.30
Kontakt: Louise Skou Laxy, 61 76 67 29
Pris: 300 kr.


Louise


Charlotte

TILMELD DIG HER

U13 DRENGE

Hvem: Årgang 2011 -2012
Hvornår: Mandag & onsdag kl. 17.00 - 18.00
Kontakt: Kenneth Hansen, 29 74 70 45
Pris: 450 kr.


Kenneth


Michael

TILMELD DIG HER

HERRER SENIOR

Hvem: 15 år og opefter
Hvornår: Tirsdag & torsdag kl. 19.30 - 21.00
Kontakt: Julian Barnett, 20 81 73 35
Pris: 950 kr.



Julian

TILMELD DIG HER

MIX SENIOR

Hvem: Mænd og kvinder
Hvornår: Mandag kl. 19.00 - 20.30
Kontakt: Nina Jensen, 26 85 29 75
Pris: 350 kr.



Nina

TILMELD DIG HER

GRAND OLDBOYS

Hvem: Årgang 2011 - 2012
Hvornår: Kampe hver mandag
Kontakt: Marek Heider, 41 41 28 34
Pris: 600 kr.



Marek

TILMELD DIG HER

INDENDØRS FODBOLD

Starter uge 43

OBS: Er en del af årligt kontingent. Kun 150 kr. for en sæson uden for almindeligt kontingent.

U11 - U13 PIGER

Hvem: Årgang 2011 - 2013
Hvornår: Onsdag kl. 15.45 - 16.30
Kontakt: Louise Laxy & Charlotte Frandsen
Pris: Hører sammen med prisen for udendørssæsonen



Louise



Charlotte

TILMELD DIG HER

U5 - U7 MIX

Hvem: Årgang 2017 - 2019
Hvornår: Onsdag kl. 16.30 - 17.15
Kontakt: Lotte Kring & Maja Størner
Pris: Hører sammen med prisen for udendørssæsonen



Lotte



Maja



U8 MIX

Hvem: Årgang 2015 - 2016
Hvornår: Onsdag kl. 17.15 - 18.00
Kontakt: Brian Christensen
Pris: Hører sammen med prisen for udendørssæsonen



Brian



U11 DRENGE

Hvem: Årgang 2013 - 2014
Hvornår: Onsdag kl. 18.00 - 18.45
Kontakt: Brian Christensen, Peter Schelde & Nina Jensen
Pris: Hører sammen med prisen for udendørssæsonen



Brian



Peter



Nina



U13 DRENGE

Hvem: Årgang 2009 - 2012
Hvornår: Onsdag kl. 18.45 - 20.00
Kontakt: Michael Venø & Kenneth Hansen
Pris: Hører sammen med prisen for udendørssæsonen



Kenneth



Michael



VOLLEYBALL

Hvem: 15 år og opefter
Hvornår: Torsdag kl. 19.30 - 21.00
Kontakt: Nina Jensen, 26 85 29 75
Pris: 200 kr.



Nina

TILMELD DIG HER





FODBOLDUDVALGET I SSIF



Peter Schelde
61 76 40 20



Karina Sonnenburg
30 80 70 74



Pia Sørensen
40 56 20 86

HÅNDBOLD

U4/U5 - TRILLE TROLLE

Hvem: Årgang 2017 - 2020
Hvornår: Udvalgte søndage kl. 09.30 - 10.30
Kontakt: Chila Svendsen, 20 63 65 36
Pris: 150 kr.



Chila

TILMELD DIG HER

U6/U7/U8

Hvem: Årgang 2017 - 2018
Hvornår: Tirsdag kl. 16.00 - 17.00
Kontakt: Mette Kryger, 26 85 88 97
Pris: 375 kr.



Mette

TILMELD DIG HER

U11 MIX

Hvem: Årgang 2012 - 2013
Hvornår: Tirsdag kl. 17.00 - 18.00
Kontakt: Troels, 60 62 14 97
Pris: 375 kr.



Troels

TILMELD DIG HER





U13 PIGER & DRENGE

Hvem: Årgang 2009 - 2010
Hvornår: Tirsdag kl.15.30 - 16.30 & torsdag kl. 15.30 - 17.00
Kontakt: Chris Bust, 22 62 70 21
Pris: 425 kr.



Chris

TILMELD DIG HER

U15 PIGER

Hvem: Årgang 2007 - 2008
Hvornår: Tirsdag kl. 18.00 - 19.00 & torsdag kl. 17.00 - 18.30
Kontakt: Katrine Steen, 22 94 01 13
Pris: 300 kr.



Katrine

TILMELD DIG HER

U15 DRENGE

Hvem: Årgang 2012 - 2013
Hvornår: Tirsdag kl. 17.00 - 18.00
Kontakt: Chris Bust, 22 62 70 21
Pris: 625 kr.



Chris

TILMELD DIG HER

DAME SENIOR

Hvem: 15 år og opefter
Hvornår: Tirsdag kl. 19.00 - 20.30 & torsdag kl. 21.00 - 22.00
Kontakt: Sofie Habekost, 30 52 69 74
Pris: 1.200 kr.



Sofie

TILMELD DIG HER

HERRE SENIOR

Hvem: Årgang 2007 - 2008
Hvornår: Tirsdag kl. 20.30 - 22.00 & torsdag kl.19.30 - 21.00
Kontakt: Daniel
Pris: 1.200 kr.



Daniel

TILMELD DIG HER

FIVE-A-SIDE

Hvem: Årgang 2012 - 2013
Hvornår: Udvalgte fredage mellem kl. 18.30 - 20.00
Kontakt: Mette Kryger, 26 85 88 97
Pris: 200 kr.



Mette

TILMELD DIG HER

HÅNDBOLDUDVALGET I SSIF



Chila Svendsen
20 63 65 36



Annika Nielsen
31 25 45 26



Ditte Bust
30 26 03 45



Troels Johansen
60 62 14 97

Svend Nielsen
28 70 00 52

BADMINTON

6 - 10 ÅR MIX

Hvem: Fra årgang 2017
Hvornår: Mandag kl. 16.00 - 17.00
Kontakt: Nicolaj Witt, 30 34 89 50, Frank Lorentsen, 61 75 12 44
Pris: 300 kr.


Nicolaj


Frank

TILMELD DIG HER

11 - 15 ÅR MIX

Hvem: Årgang 2015 - 2016
Hvornår: Mandag kl.17.00 - 18.00
Kontakt: Nicolaj Witt, 30 34 89 50, Frank Lorentsen, 61 75 12 44
Pris: 300 kr.


Nicolaj


Frank

TILMELD DIG HER

MOTIONSBADMINTON

Hvem: Årgang 2007 - 2008
Hvornår: Mandag kl. 18.00 - 22.00 & onsdag kl. 20.00 - 22.00
Kontakt: Lotte Ladegaard Kristensen, 25 12 53 13
Pris: 450 kr.

TILMELD DIG HER





BADMINTONUDVALGET I SSIF



Lotte Ladegård Kristensen
25 12 53 13

Gitte Bjerre Schelde
31 40 70 86

LØB

LØBEHOLDET VOKSNE

Hvem: 18 år og opefter
Hvornår: Tirsdag kl. 18.30 - 20.00 & torsdag kl. 18.30 - 20.00
Kontakt: Ken Løvstad, 20 68 12 15
Pris: 250 kr.



Ken

TILMELD DIG HER

LØBEUDVALGET I SSIF



Ken Løvstad
20 68 12 15

TENNIS

TENNIS

Hvem: Årgang 2018 & yngre
Hvornår: Tirsdag kl. 17.00 - 17.45
Kontakt: Marek Heider, 41402834
Pris: 200 kr.



Marek

LÆS MERE HER

PADEL

Hvem: Alle
Kontakt: Flemming Knudsen, 21 77 87 46
Pris: Meld dig ind i foreningen resten af 2023 gratis og spil for 25,- pr. time pr. deltager.

Du kan tage en gæst med til 50,- pr. deltager pr. time. Vælg "Gæst 1", etc.

BOOK HER

MOTIONSCENTER

ABONNEMENT

Hvem: Unge mellem 14 - 18 år har kun adgang i åbningstiden, dog må der trænes sammen med personer over 18 år uden for åbningstiden.

Åbningstider:
Tirsdag kl. 17.30 – 18.30: Hans
Tirsdag kl. 18.30 – 19.30: Nicolai
Torsdag kl. 17.30 – 18.30: Emil

Kontakt: Dan Terling, 31 66 13 69 v/ udlevering af ny briknøgle

Priser:
1/2 år abonnement: 750 kr.
1/1 år abonnement: 1.300 kr.
1/2 år abonnement unge mellem 15 - 18 år: 500 kr.
1/2 år abonnement senior 62 år og opefter: 500 kr.

1/2 ÅRLIG

1/1 ÅRLIG

1/2 ÅRLIG UNG

1/2 ÅRLIG SENIOR

SPINNING

Hvem: Årgang 2007 - 2008
Hvornår: Torsdag kl. 18.45 - 19.45: John
Pris: Er inkl. alle abonnementer til motionscenteret.

For mere info følg "Smidstrup-Skærup Motionscenter" på Facebook.

BOOK HER





UDVALGET I MOTIONCENTERET



Dan Chr. H. Terling
31 66 13 69



Emil Fjellerad
30 17 19 56



Hans Hoffensetz
26 17 10 96



Lisbet Fabricius
26 46 36 95



Nicolai Sparre Hauge
22 95 80 72

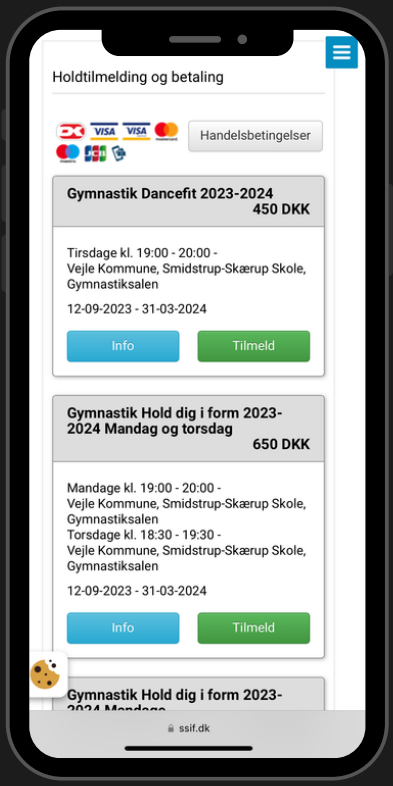
VIGTIG INFORMATION

Du tilmelder dig et hold ved at gå ind på ssif.dk. Scan QR-koden og tilmeld dig et hold. Efter 2 træninger SKAL kontingentet betales.

Det er vigtigt, at du tilmelder dit barn på børneholdene med barnets navn og fødselsdag, da dette har stor betydning for det kommunale tilskud.

HUSK som altid at give de frivillige instruktører et klap på skulderen, en rosende bemærkning og et smil med på vejen. I SSIF er instruktørerne ulønnede, og deltager fordi de brænder for det de laver og ønsker at gøre en forskel i vores lille lokalsamfund. OG husk som altid den gode tone til træninger, kampe og stævner.

SCAN ME



BLIV FRIVILLIG I SSIF

Vi har altid brug for flere frivillige i vores lille forening. Står du og overvejer om det kunne være noget for dig, så er der en masse fordele ved at tilmelde sig som frivillig i SSIF:

- Alle frivillige tilbydes alle trænerkurser, som vi afholder alle udgifter til.
- Dit kontingent inden for egen aktivitet er 100 kr. Rabatten kan overføres til anden aktivitet, hvis du ikke er aktiv i egen aktivitet.
- Som et beskedent honorar for din indsats, får du en rekvisition til en sportsforretning, på max. 750 kr.
- SSIF arrangerer forskellige gratis tiltag mindst 1 gang årligt for alle trænere og ledere.
- Du kan gratis benytte tennisbanerne, på de tidspunkter hvor betalende medlemmer ikke har reserveret baner. Nøgle udleveres af den person, der er ansvarlig for tennis.

Dit aktivitetsudvalg kan yde hjælp og støtte ved holdmøder, forældremøder og praktiske ting til alt fra kørsel til kampe og stævner, trøjevask m.m. Derudover vil du få medbestemmelse inden for den givne aktivitet ved at deltage i pågældende aktivitetsmøder.

Vi har også plads til dig!

Kontakt udvalget, hvis du ønsker at bidrage med noget eller har en god idé. Scan QR-koden for at finde kontaktinfo.

SMIDSTRUP SKÆRUP IF

SCAN ME


Kring
Bed & Breakfast






18
21
15


ZERV

Sæsonplan 2023/24 - i Smidstrup Hallen

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

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag	
Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn
				08.30	**SENIORDAMER** START UGE 40 Modne morgenfriske kvinder		
16.30	**MINIMIX** 4-5 år uden far/mor Charlotte, Nikoline, Kirsten B			09.30	Kontakt: Else 30323233	15.30	**JUST DANCE 1** 0. - 2. klasse Instruktører: Lise Viola, Karoline H
17.25	Kontakt: Charlotte 23274263					16.30	Kontakt: Lise Viola 71901778
17.30	**SPRING 0. - 3. klasse** *De yngste slutter kl.18.30.* Instruktører: Kirsten B, Dennis	16.45	**VILDBASSERNE** 2-3 år sammen med mor/far Instruktører: Trine, Rikke			16.30	**JUST DANCE 2** 3. - 6. klasse Instruktører: Lise Viola, Karoline H
(18.30)	Mia, Thilde		Kontakt: Trine 22402144 eller				
19.00	Kontakt: Kirsten B. 28893225	17.30	Rikke 27771335			17.30	Kontakt: Lise Viola 71901778
19.00	**HOLD DIG I FORM – mandag** m/k 16 år og opefter Instruktører: Kirsten, Lisbeth,			18.15	**SPRINGHOLDET** 4. - 9. klasse Claus, Niclas, Michael, Per	*17.30*	**MOTION OG VEDLIGEHOLD 45+** m/k 45 år og opefter Instruktør: Kirsten T
	Hanne, Charlotte			19.45	Kontakt: Claus 28111046	*18.30*	Kontakt Kirsten T 24800289
20.00	Kontakt Kirsten T 24800289						
20.00	**PILATES/COREBALL** m/k 18 år og opefter Instruktører: Britta, Britt	19.00	**DANCEFIT** 16 år og opefter Instruktør: Malene	20.00	**KARLEHOLDET** START UGE 40 For rigtige mænd Instruktør: Jørgen	*18.30*	**HOLD DIG I FORM - torsdag** m/k 16 år og opefter Instruktør: Kirsten T
21.00	Kontakt: Britta 22379659	20.00	Kontakt: Malene 25343525			*19.30*	Kontakt Kirsten T 24800289
				21.00	Kontakt: Jørgen 29129646	19.30	**YOGA** m/k 18 år og opefter Max. 25 deltagere Instruktør: Ida Marie
						20.45	Kontakt: Ida Marie 22570554

Sæsonstart i uge 37 - med undtagelse af Seniordamer og Karleholdet, som begge starter i uge 40.

I løbet af sommeren vil der komme holdbeskrivelser på www.SSIF.dk - kig under gymnastik.
Åbningsdato for tilmelding annonceres på SSIF's hjemmeside samt på Facebook.

Mini Mix samt Spring 0. - 3. klasse mangler 1-2 hjælpeinstruktører - hvis du har lyst til at prøve, så kontakt Charlotte eller Kirsten.

Sæsonplan 2023/24 - i Smidstrup Hallen

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

Mandag		*Tirsdag*			*Onsdag*		*Torsdag*			*Fredag*	
Tid	**Holdnavn**	**Tid**	Halv bane	Halv bane	**Tid**	**Holdnavn**	**Tid**	**Holdnavn**		**Tid**	**Holdnavn**
15:00		15:00			15:00		15:00			15:00	
16:00		16:00	**Kl. 15.30-16.30 :** ***U13 :*** Chris Bust 22627021 Jeanette		16:00	**Kl. 15.30 – 20.00 :** ***Indendørs Fodbold***	16:00	**Kl. 15.30 - 17:00 :** ***U13 :*** Chris Bust 22627021		16:00	
17:00	**Kl. 16.00 – 18.00 :** ***Badminton ungdom.*** Frank Lorentzen 61751244. Nikolaj Witt.	17:00		**Kl. 16.00-17.00 :** ***U6/7/8 :*** *Mette Kryger* 26858897 Marlene, Troels	17:00		17:00			17:00	
18:00		18:00	**Kl. 17.00 – 18.00 :** ***U11:*** *Troels 60621497*		18:00		18:00	**17.00 – 18.30 :** ***U15 drenge :*** Chris Bust 22627021		18:00	
19:00	**Kl. 18.00 – 23.00 :** ***Badminton motionister.*** Lotte Ladegaard 25125313.	19:00	**18.00 – 19.00** ***U15D:*** Chris Bust 22627021	**18.00 – 19.00** ***U15P:*** *Katrine 22940113*	19:00		19:00		**Kl. 18.00 - 19.30** ***U15 piger*** *Katrine 22940113*	19:00	
20:00		20:00	**Kl. 19.00 – 20.30 :** ***Dame Senior (2002 og tidl.)*** Sofie 30522974		20:00		20:00	**Kl. 19.30 – 21.00 :** ***Volleyball*** Ninna Jensen 26852975	**Kl. 19.30 – 21.00 :** ***Herrer Senior : kortbane.*** Daniel	20:00	
21:00		21:00	**Kl. 20.30 – 22.00 :** ***Herrer Senior : (2002 & tidl.)*** Daniel		21:00	**Kl. 20.00 – 23.00 :** ***Badminton motionister.*** Lotte Ladegaard 25125313.	21:00			21:00	
22:00		22:00			22:00		22:00	**21.00 - 22.00 :** ***Dame Senior :*** Sofie 30522974		22:00	
23:00		23:00			23:00		23:00			23:00	

Five-A-Side
håndbold
+ åben hal
+ fodbold
+ Badminton
+ øvrige
aktiviteter





SMIDSTRUP SKÆRUP IF

EN FORENING
I BEVÆGELSE





Smidstrup Skærup Idrætsforening

EN FORENING I BEVÆGELSE

Scan QR-koden og læs mere om foreningen og hvilke hold vi tilbyder



SCAN OG LÆS