

Sæsonplan 2025/2026

Smidstrup-Skærup Idrætsforening



VELKOMMEN TIL SÆSONEN 2025/2026

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, så kontakt gerne den ansvarlige, der er angivet 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



Lise Viola Heldgaard
Bestyrelsesmedlem



John Mølgaard
Bestyrelsesmedlem



Antilla Knudsen
Bestyrelsesmedlem

GYMNASTIK

VILDBASSERNE

Hvem: 2 - 3 år (med mor/far)

Hvornår: Tirsdag kl.16.45 - 17.30 (fra uge 36)

Kontakt: Rikke, 27 77 13 35, eller Trine, 22 40 41 44

Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt



Trine



Rikke



TILMELD DIG HER

MINIMIX

Hvem: 4 - 5 år

Hvornår: Mandag kl.16.30 - 17.25 (fra uge 36)

Kontakt: Kirsten, 28 89 32 23

Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt



Kirsten B.



Nikoline



Masseh



Pernille



TILMELD DIG HER

SPRING 0. - 3. KLASSE

Hvem: 0. - 3. klasse

Hvornår: Mandag kl. 17.30 - 18.30 (fra uge 36)

Kontakt: Mia, 60 52 07 84

Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt



Mia



Dennis



Masseh



Nikoline



TILMELD DIG HER

SPRINGHOLDDET

Hvem: 3. - 7. klasse

Hvornår: Mandag kl. 18.30 - 19.30 (fra uge 36)

Kontakt: Mia, 60 52 07 84

Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt



Mia



Dennis



Pernille



TILMELD DIG HER

JUST DANCE

Hvem: 0. - 5. klasse

Hvornår: Onsdag kl. 16.00 - 17.30 (fra uge 36)

Kontakt: Lise Viola Heldgaard, 71 90 17 78

Pris: 450 kr. inkl. opvisnings t-shirt



Lise Viola



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 & VEDLIGEHOOLD

Hvem: M/K 45+ år og opefter

Hvornår: Torsdag kl. 17.00 - 18.00 (fra uge 37)

Kontakt: Kirsten Therkelsen, 24 80 02 89

Pris: 450 kr. (3 GRATIS træninger inden bindende tilmelding)



Kirsten



TILMELD DIG HER

YOGA

Hvem: M/K 18 år og opefter. Max. 25 deltagere.

Hvornår: Torsdag kl. 19.15 - 20.30 (fra uge 37)

Kontakt: Ida-Marie, 22 57 05 54

Pris: 450 kr.



Ida-Marie



TILMELD DIG HER

HOLD DIG I FORM

Hvem: M/K 16 år og opefter

Hvornår: Tirsdag kl. 18.00 - 19.00 & torsdag kl. 18.00 - 19.00
(fra uge 37)

Kontakt: Lisbeth (tirsdag), 25 40 77 59, Kirsten Therkelsen
(torsdag), 24 80 02 89

Pris: 450 kr. (fast dag), 650 kr. (begge dage)



Lisbeth
Tirsdag



Hanne
Tirsdag



Charlotte
Tirsdag



Kirsten
Torsdag



TILMELD DIG HER

KARLEGYMNASTIK

Hvem: Mænd fra 30 år og opefter

Hvornår: Onsdag kl. 20.00 - 21.00 (fra uge 40)

Kontakt: Jørgen, 29 12 96 49

Pris: 450 kr.



Jørgen



TILMELD DIG HER

SENIORDAMER

Hvem: Morgenfriske kvinder fra 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



Trine Drud
22 40 21 44



Christine Thomsen
61 65 35 98



Lise Viola Heldgaard
71 90 17 78



Masseh Ayubi
40 40 90 49

FODBOLD

Indendørssæsonen starter onsdag uge 43 (ikke fastlagt program) og er en del af årligt kontingent. Prisen for kun indendørssæson, uden for almindeligt kontingent, er kun 150 kr. Udendørssæsonen har været i gang siden februar. Se de aktuelle træningstider her.

MIX U6

Hvem: Årgang 2019 - 2020

Hvornår: Mandag kl. 16.30 - 17.15

Kontakt: Attila, 41 79 00 53

Pris: 250 kr.



Attila



TILMELD DIG HER

MIX U9

Hvem: Årgang 2017 - 2018

Hvornår: Onsdag kl. 16.45 - 17.45

Kontakt: Lotte Kring, 22 21 15 91

Pris: 375 kr.



Lotte



Maja



TILMELD DIG HER

MIX U10-U11

Hvem: Årgang 2015 - 2016

Hvornår: Mandag & onsdag kl. 17.00 - 18.00

Kontakt: Brian Christensen, 26 25 55 15

Pris: 475 kr.



Brian



Kenneth



TILMELD DIG HER

DRENGE U12

Hvem: Årgang 2013 - 2014

Hvornår: Mandag & onsdag kl. 16.00 - 17.30

Kontakt: Nina Jensen, 26 85 29 75

Pris: 500 kr.



Nina



Magnus



TILMELD DIG HER

PIGER U13 - U15

Hvem: Årgang 2010 - 2013

Hvornår: Mandag & onsdag kl. 16.00 - 17.30

Kontakt: Louise Skou Laxy, 61 76 67 29

Pris: 500 kr.



Louise



Jens



TILMELD DIG HER

DRENGE U15

Hvem: Årgang 2009 - 2012

Hvornår: Mandag & onsdag kl. 17.30 - 19.00

Kontakt: Michael Venø, 51 51 09 11

Pris: 600 kr.



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: 1.000 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: De fleste kan være med

Hvornår: Vi træner ikke, men spiller kamp hver mandag

Kontakt: Peter Schelde, 61 76 40 20

Pris: 550 kr.



Peter



TILMELD DIG HER

VOLLEYBALL

Hvem: 15 år og opefter

Hvornår: Torsdag kl. 19.00 - 20.30

Kontakt: Nina Jensen, 26 85 29 75

Pris: 350 kr.



Nina



TILMELD DIG HER

FODBOLDUDVALGET I SSIF



Peter Schelde
61 76 40 20



Karina Sonnenburg
30 80 70 74



Marlene Mortensen
22 36 65 16

HÅNDBOLD

U4/U5 - TRILLE TROLLE

Hvem: 2 - 5 år

Hvornår: Udvalgte søndage kl. 09.30 - 10.30. Scan QR-koden for at se, hvilke datoer.

Kontakt: Annika Nielsen, 31 25 45 26

Pris: 150 kr.



Annika



TILMELD DIG HER

MIX U6/U7/U8

Hvem: Årgang 2016 - 2019

Hvornår: Torsdag kl. 16.00 - 17.00 (fra uge 36)

Kontakt: Troels Johansen, 60 62 14 97

Pris: 400 kr.



Troels



TILMELD DIG HER

PIGER U9

Hvem: Årgang 2013 - 2014

Hvornår: Torsdag kl. 16.00 - 17.00 (fra uge 36)

Kontakt: Mette Kryger, 26 85 88 97

Pris: 400 kr.



Mette



TILMELD DIG HER

DRENGE U11

Hvem: Årgang 2013 - 2014

Hvornår: Tirsdag kl. 16.00 - 17.00 & torsdag kl. 17.00 - 18.00
(fra uge 36)

Kontakt: Ukendt

Pris: 400 kr.



Kontaktperson
afventer



TILMELD DIG HER



DAME SENIOR

Hvem: 15 år og opefter

Hvornår: Tirsdag kl. 18.30 - 20.00 & torsdag kl. 19.00 - 20.30

(fra uge 32)

Kontakt: Lasse Frodin, 22 33 07 67

Pris: 1.200 kr.



Lasse



Benjamin



TILMELD DIG HER

HERRE SENIOR

Hvem: 15 år og opefter

Hvornår: Tirsdag kl. 20.00 - 22.00 & torsdag kl. 20.30 - 22.00

(fra uge 32)

Kontakt: Chris Bust, 22 62 70 21

Pris: 1.200 kr.



Chris



TILMELD DIG HER



FIVE-A-SIDE

Hvem: Fra 15 år og opefter

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

BADMINTON, PADEL & LØB

BADMINTON BØRN

Hvem: Fra 0. - 9. klasse

Hvornår: Mandag kl. 17.00 - 18.00 (sæsonstart uge 43)

Kontakt: Marlene Mortensen, 22 36 65 16

Pris: 300 kr.



Marlene



Per



Nicolai
Hjælpetræner



TILMELD DIG HER

MOTIONS-BADMINTON

Hvem: Fra 15 år og opefter

Hvornår: Mandag kl. 18.00 - 22.00 & onsdag kl. 20.00 - 22.00

(sæsonstart uge 36, banebooking i uge 34)

Kontakt: Lotte Kristensen, 25 12 53 13

Pris: 450 kr.



Lotte



TILMELD DIG HER

PAY N' PLAY

Hvem: Fra 15 år og opefter

Hvornår: Mandage, onsdage og fredage på baner, der ikke er booket for en hel sæson.

Pris: 80 kr. pr. time pr. bane – uanset antal spillere. Scan QR-koden for booking og yderligere info.

Kontakt: Lotte Ladegaard Kristensen, 25 12 53 13



Lotte



TILMELD DIG HER



PADEL

Hvem: Fra 15 år og opefter

Pris: Medlemmer spiller for kun 25 kr. pr. time pr. deltager og man kan tage en gæst med til 50 kr. pr. deltager pr. time.

Banen bookes på SSIF.dk eller på goMember appen. Efter booking modtager du en kode på mail til dørens kodelås.

Kontakt: Lotte Ladegaard Kristensen, 25 12 53 13 eller

Gitte Schelde, 31 40 70 86



TILMELD DIG HER

LØB

Hvem: Fra 15 år og opefter

Hvornår: For mere info følg Facebookgruppen 'Smidstrup Løber'.

Kontakt: Ken Løvstad, 20 68 12 15

Pris: 250 kr.



Ken



TILMELD DIG HER

BADMINTONUDVALGET I SSIF



Lotte Ladegaard Kristensen
25 12 53 13



Gitte Bjerre Schelde
31 40 70 86

MOTIONSCENTER

ABONNEMENT

Unge mellem 14 - 18 år har kun adgang i åbningstiden, dog må der trænes sammen med personer over 18 år uden for åbningstiden. Har du tidligere været indmeldt og udleveret en nøglebrik, som du har mistet, vil der blive opkrævet et gebyr på 100 kr. ved udlevering af en ny nøglebrik.

Instruktør/udlevering af briknøgler:

- Mandag kl. 08.00 - 09.00: Diana
- Mandag kl. 18.00 - 19.00: Emil
- Onsdag kl. 18.30 - 19.30: Nicolai
- Onsdag kl. 17.30 - 18.30: Hans

Kontakt: Dan Terling på tlf. 31 66 13 69 eller Emil Fjellerad på tlf. 93 97 30 99 ved udlevering af ny briknøgle. Der udleveres ikke nøgler i ugerne 28 - 32 og 51 - 01 pga. ferie.

Priser:

3 måneders abonnement: 450 kr.

½ år abonnement: 750 kr.

1 års abonnement: 1.300 kr.

½ år abonnement unge mellem 15 - 18 år: 500 kr.

½ år abonnement senior 62 år og opefter: 500 kr.



3 MÅNEDER



1/2 ÅRLIG



1/1 ÅRLIG



1/2 ÅRLIG UNG



1/2 ÅRLIG SENIOR

SPINNING

Hvem: For alle

Hvornår:

- Mandag kl. 19.30 - 20.30: Anja
- Onsdag kl. 16.30 - 17.30: Anja
- 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
93 97 30 99



Dennis Körner
81 22 14 88



Nicolai Sparre Hauge
22 95 80 72



Lisbet Fabricius
26 46 36 95

SENIOR AKTIVITET & SAMVÆR

SOCIALT SAMVÆR

Hvem: Seniorer, der ønsker at møde nye mennesker og holde sig aktiv.

Hvornår: Mandag kl. 10.00 - 16.00 i Smidstrupparken og
onsdag kl. 08.30 - 11.00 i Smidstrup Hallen.

Kontakt: Jørgen Jørgensen, 29 12 96 49

Pris: 300 kr.



TILMELD DIG HER

UDVALGET I SENIOR AKTIVITET OG SAMVÆR



Jørgen Jørgensen
29 12 96 49



Otto Skak
28 87 50 50

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 også altid den gode tone til træninger, kampe og stævner.

SCAN ME



Tilmeld dig som medlem i SSIF her



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 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 beskeden 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. Nogle udleveres af den person, der er ansvarlig for tennis.

Aktivitetsudvalget kan yde hjælp og støtte ved holdmøder, forældremøder, kørsel til kampe og stævner, træjevask 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 din hjælp eller har en god idé. Scan QR-koden for at læse mere.



LÆS MERE





VÆRDISÆT I SSIF

Alle medlemmer og instruktører i alle afdelinger af Smidstrup-Skærup Idrætsforening har til opgave at efterleve følgende værdisæt - både indenfor og udenfor banen.

Fælles værdier:

1. Vi behandler andre med respekt og accept ude som hjemme - spillere, ledere, modstandere, dommere, sponsorer og publikum.
2. Vi taler og opfører os ordentligt overfor hinanden - både på og udenfor banen.
3. Vi overskrider ikke andres grænser.
4. Vi behandler ting ordentligt og med respekt. Vi rydder op efter os selv og hjælper andre med at huske det.

Mit ansvar:

1. Jeg efterlever SSIF's fælles værdier, når jeg deltager i foreningens aktiviteter og dermed repræsenterer foreningen.
2. Jeg er selvfølgelig selv ansvarlig for at betale eventuelle bøder, røde kort m.m. i de idrætsgrene, hvor det er relevant. Klubben kan ikke stå til ansvar for mine handlinger. Betalingen skal falde senest 14 dage efter næstkommende lønningssdag. Hvis jeg har behov for en afdragsordning, kan jeg lave aftale herom med kasserer og formand i idrætsforeningen. Jeg ved, at mit spillercertifikat lukkes, hvis jeg ikke overholder dette - og kontakter min udvalgsformand, hvis jeg har brug for mere info.



Sæsonplan 2025 / 26

Gymnastikafdelingen i SSIF - alle gymnastikhold træner i Smidstrup-Skærup skoles gymnastiksal					
Mandag		Tirsdag		Onsdag	
Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn
				08.30	SENIORDAMER Modne morgenfriske kvinder Instruktør: Elise
				09.30	Kontakt: Elise 30323233
				16.15	JUST DANCE 0.-5. Klasse Instruktør: Lise Viola
16.30	MINIMIX 4-5 år uden far/mor Kirsten B, Nikoline, Massesh A, Pernille	16.45	VILDBASSERNE 2-3 år sammen med mor/far Instruktører: Trine, Rikke.	17.30	Kontakt: Lise Viola 71901778
17.25	Kontakt: Kirsten B. 28893225	17.30	Instruktør: Trine 22402144 eller Rikke 27771335		17.00 MOTION OG VEDLIGEhold 45+ m/k 45 år og opæfter Instruktør: Kirsten T.
17.30	SPRING 0.-3. Klasse Instruktører: Dennis, Mia, Massesh A, Nikoline				
18.30	Kontakt: Mia 60520784				
18.30	SPRING 3.-7.klasse Dennis, Mia, Pernille,	18.00	HOLD DIG I FORM - tirsdag m/k 16 år og opæfter Instruktør: Lisbeth, Hanne, Charlotte		
19.30	Kontakt: Mia 60520784	19.00	Kontakt: Lisbeth 25407759	20.00	KARLEHOLDDET For rigtig mænd... Instruktør: Jørgen
		19.00	DANCEFIT 16 år og opæfter Instruktør: Malene		
		20.00	Kontakt: Malene 25343525		
				21.00	Kontakt: Jørgen 29129649
					19.15 YOGA m/k 18 år og opæfter Instruktør: Ida Marie
				20.30	Maks. 25 deltagere.

Se sæsonstart for de enkelte hold på www.ssif.dk

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

Åbningsdato for tilmelding annonceres på SSIF's hjemmeside samt på facebook.



Sæsonplan 2025/26 - i Smidstrup Hallen

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

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn
15:00		15:00	Hølv bane	15:00		15:00	Hølv bane	15:00	
16:00		16:00		16:00	KI. 15.30 – 20.00:	16:00		16:00	
17:00		17:00	KI. 16.00 - 17.00: U17 Drenge Træner: Ikke afkåret	17:00	Indendørs Fodbold	17:00	KI. 16.00 - 17.00: U6/U7/U8 Mix & U9 Piger Troels Johnsen / 50921487 Mette Krøyer / 26858987	17:00	KI. 16.30 - 18.30: Badminton Par v. Play
	KI. 17.00 – 18.00: Badminton 0 - 9 Klasse Helle Mathiesen 22386516	18:00		18:00		18:00	KI. 17.00 – 18.00: U17 Drenge Træner: Ikke afkåret	18:00	Lotte Ladegaard / 25125313
18:00	KI. 18.00 – 22.00: Motionsbadminton	19:00	KI. 18.30 – 20.00: Dame Senior	19:00		19:00	KI. 19.00 – 20.30: Volleyball	19:00	KI. 18.30 – 20.00: Five-a-side
19:00	Lotte Ladegaard / 25125313 Booket af bane for næste uge Helle Mathiesen / 22386516 Kort god for: Dø: 50KL, møde on spiller op for hver bane.	20:00	Lasse Frødin / 22330767	20:00		20:00	KI. 19.00 – 20.30: Dame Senior (kort bane)	20:00	Mette Krøyer / 26858987
20:00		20:00	KI. 20.00 – 22.00: Herre Senior	21:00	Motionsbadminton	21:00	KI. 20.30 – 22.00: Herre Senior	21:00	
21:00		21:00	Chris Bust / 22627021	22:00	Lotte Ladegaard / 25125313	22:00	Chris Bust / 22627021	22:00	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	
+ åben hal + fodbold + Badminton + øvrige aktiviteter									

***Håndbold senior starter uge 32**

*Håndbold ungdom/børn starter uge 36

*Trille Trolle er udvalgte søndage kl.09.30 - 10.30. Læs mere på ssif.dk



- en del af holdet
- en del af fællesskabet



EN FORENING
I BEVÆGELSE

