



Kværndrup IF

Program 2018-2019



Volstrup Tæmmerforretning APS Rude 21 79 46 71 • www.volstrupmater.dk	BØLLEMOSEN døre & vinduer	Blomsterværkstedet Autodæk v/ Helle Clausen Tlf. 2148 0014	Tømrermester Peter Christensen Tlf. 21 700 200	KVÆRNDRUP SMEDE- OG MASKINFORRETNING 62 27 13 69
FOMO - det' din og min forsikring Odensevej 6A, Svendborg, Tlf. 62 21 44 69	Kværndrup Kedelrens v/ Søren Sønderlund Hansen Tlf. 62 27 20 10, Bille 29 32 15 30	Revisionsfirmaet Jørgen Larsen Tlf. 66 11 32 10 - 62 27 14 00	OLE'S OLIE Nørrebyvej 10 - 5750 Ringø Tlf. 62 62 80 48	Schau's El & Høidevare
Andelskassen Sundager 300 51 1000	WOOD furniture	NIMA reklame Skilte • Streamers Autoreklame • T-shirts	PIZZA PALERMO KVÆRNDRUP Tlf. 62 27 28 21 Åbningsårer: mandag-søndag, 16.00 - 21.00	Specialværkstedet Tlf. 62 27 13 69
Kværndrup Entrepreneur Forretning Aut. Kloakkemester • Tlf. 62 27 17 53 www.kvif.dk	HP-TAG Rør reparation Tlf. 62 27 17 53	Gislev Rejser Tlf. 62 29 12 10	Sørensen Kværdrup tæmmer & snedker	Malerarbejdet Maleri Høstmark Tlf. 62 27 13 69
Hjortshøj Ottebjørn & Kasper København • Tlf. 33 66 10 00	salon elise Kværndrup • Tlf. 62 27 30 68	DREYER Dan Bolig 62 21 44 84	DIN TOIMAND OFFE JENSEN Alm. og Sv. Husgeråd Tlf. 62 62 64 46	home Algade 15, 5750 Ringø Tlf. 62 62 46 46
LET-KØB Svendborgvej 1 5772 Kværndrup Tlf. 62 27 22 27	FIMA Bvg & Service 24 61 20 32	Kværndrup Auto og Veterenservice www.kavs.dk	Bellissimo Kværndrup Tlf. 62 27 13 69	Anke & Martin's Kværndrup Tlf. 62 27 13 69
Gulved Autoværksted Krumstrupvej 20, Kværndrup Tlf. 62 27 27 34 • www.gulved.dk	EGENHÅNDELI Kværndrup Tlf. 62 27 27 34	Super Brugsen Kværndrup	www.SY-FIDUSEN.dk Tlf. 62 27 22 14	MIDDELFART SPAREKASSE Trøjdegade 22, 5750 Svendborg Tlf. 65 20 95 80
DGBILER Tlf. 2096030 • algh@dgbil.dk • www.dgbil.dk	Ryslinge lagdækning A/S www.ryslingelag.dk • tlf. 62 27 25 25	MALERMESTER Rasmus D. Madsen Tlf. 20 66 10 73	AUT I PORTEN Tlf. 62 27 13 69	DYNEHUSET www.dynehuset.dk
Nybolig Nybolig Ringø Tlf. 62 27 33 00	DESIGNA RØKKEKØK, RÅD, GÅRDEHØJE RENOVERING, 2D, HÅND, VÆRDI, 10000 DESIGNA.DK	Tandlægerne i Kværndrup Bergmann, Jensen & Kølcheva Tlf. 62 27 27 71	L's L.O. Service Åbning Isørbæk Quarter Tlf. 30 24 32 73 www.llo-service.dk	EDC Charne Broholm Svendborgvej 16, Ringø Tlf. 62 62 44 55
ALU STEEL Kværndrup • Tlf. 62 27 13 69	BO GRØNT Midtlyn Lundsgade 20, 5750 Ringø Tlf. 62 62 30 71	TØJ eksperter Algade 54 - Ringø	SPORTEN CENTRUMPLADSEN - 62 21 27 02 www.sporten.dk	Hard Soft Support Kværndrup • Tlf. 62 27 28 14 www.hardsoft.dk

Indholdsfortegnelse

Aktivitetsoversigt	3
Velkomst	5
Bestyrelsen	6
Tilmelding og betaling	6
Badminton	7
Børnetennis	11
Arrangementer	12
Gymnastik	13
Seniorer	25
Krocket	26
Senior Volleyball	26
Torsdagsmotion	27
Skydning	28
Fitness	29
Bevæg dig for sjov	32
Kværndrup Boldklub	33
Kværndrup FDF	34
FynskSupportEl	35

Forsidebilledet: *Foreningens sponsorer*

Aktivitetsoversigt

	Aktivitet	Tid	Sted
Alle dage	Fitness	04.30 - 22.00	Hallen
Mandag	Krudtugler, 3-4 år	16.30- 17.15	Hallen
	Krudtugler, 5-6 år	17.15 - 18.00	Hallen
	Sanse-motorik	17.00 - 17.45	Hallen
	Badminton nybegynder	18.00 - 19.00	Hallen
	Badminton seniorer	19.00 - 20.00	Hallen
	Badminton motionister	19.00 - 21.00	Hallen
Tirsdag	Pilates	10.30 - 11.30	Hallen
	Kroket	14.00 - 17.00	Egeparken
	Gymnastik babyer	14.45 - 16.30	Hallen
	Softtennis	15.00 - 16.30	Hallen
	Børnetennis	16.00 - 18.00	Tennisbanerne
	Forældre og barn	16.30 - 17.30	Hallen
	Hiphop MGP mix	17.45 - 18.45	Hallen
	Skydning	19.00 - 21.00	Hallen
	Stram op	17.00 - 18.15	Skolen
	Skydning	19.00 - 21.00	Hallen
Onsdag	Badminton U9 -	16.30 - 18.00	Hallen
	Volley for seniorer 60+	15.00 - 16.00	Hallen
	Badminton seniorer	18.00 - 20.00	Hallen
	Badminton motionister	20.00 - 21.00	Hallen

Aktivitetsoversigt

	Aktivitet	Tid	Sted
Alle dage	Fitness	04.30 - 22.00	Hallen
Torsdag	Torsdagsmotion	09.30 - 11.30	Hallen
	Krocket	09.30 - 12.00	Egeparken
	Skydning	09.30 - 11.00	Hallen
	Bordtennis	17.00 - 18.30	Skolen
	Vildbasserne	16.30 - 18.00	Hallen
	Dance - Jump 8 år +	18.00 - 19.30	Hallen
	3. halvleg	19.30 - 21.00	Hallen
Fredag	Softtennis	10.00 - 11.30	Hallen
Lørdag	Bevæg dig for sjov	14.00 - 17.30	Hallen

Ny sæson 2018-19

Velkommen til sæson 2018/2019

Det er med stor fornøjelse at sende vores program ud til alle, og som noget nyt er programmet at finde på vores hjemmeside.

Denne sæsonstart oplever vi lidt udfordringer med renovering af hallen og gymnastiksalen på Tre Ege Skole Kværndrup.

Holdene som plejer at være i skolens gymnastiksal "Mave, baller og lår" samt "Pilates" om torsdagen starter i år på Trunderup Friskole, og vi håber at afslutte holdene i gymnastiksalen i Kværndrup.

Bordtennis må vi desværre undvære i år p.g.a. renovering af skolen.

Tilbud

Alle vores gode instruktører er klar til at tage imod dig for at give dig en god oplevelse og et godt fællesskab.

Stor tak til alle, som er med til at skabe rammerne om det: Instruktører, trænere, hjælpetrænere, sponsorer, udvalgsmedlemmer, forældre, andre samarbejdspartnere og alle andre, som på en eller anden måde har givet en hånd. Uden jer kunne foreningen slet ikke fungere.

Denne sæson har vi "åbne hold"

og klippekort med 10 eller 20 klip..

Giv en hånd

Jeg vil bruge anledningen til at opfordre alle, der endnu ikke er engageret i frivilligt arbejde, til at give en hånd ved nogle af alle byens mange aktiviteter. F.eks. kunne vi godt bruge nye kræfter til at fortsætte med **Bevæg dig for sjov**. Det er en absolut overkommelig opgave.

Har du ønske om nogle aktiviteter, som ikke er i årets program, er du velkommen til at kontakte et bestyrelses- eller udvalgsmedlem, så kan ønsket måske blive til virkelighed næste år.

Ulykkesforsikring

Vigtigt: Ulykker kan ske, derfor opfordrer jeg alle forældre til at sikre sig, at både de selv og børnene har en ansvars- og fritidsulykkesforsikring, som dækker sportsaktiviteter, hvis uheldet skulle være ude, så snak med forsikringsselskabet. De vil garantere gerne være behjælpelige.

Jeg ønsker alle en god og udbytterig sæson.

Bestyrelsen

Leise Methling

Formand

21 39 06 56



Mads L. Bastholm

Næstformand

81 61 75 80

Mette Jensen

Økonomiformand

20 96 12 55



Helle Jensen

Sekretær

25 14 66 19



Morten Løkke

Kommunikationsansvarlig

42 15 71 71

Tilmelding og betaling af aktiviteter

Mette Jensen

Ansvarlig for
registrering og betaling
via www.kvaerndrupif.dk
20 96 12 55

Tilmelding og betaling sker via
foreningens hjemmeside
www.kvaerndrupif.dk.

Her finder du en oversigt over alle
aktiviteter.

Har du problemer med tilmeldin-
gen kan du kontakte Mette Jen-
sen på tlf. 20 96 12 55 – hun er
klar til at hjælpe.

Badmintonudvalg

Ulrik Krog

Formand

63 95 61 07



Gitte Jansen

Medlem

61 69 17 78



Onsdagsholdet vil i år, tilbyde træning til alle aldersgrupper fra U9 og opefter. Har man lyst til at lære noget om, hvordan man spiller double eller hvordan man får mest ud af sin serv så er muligheden her. Træningen vil blive delt op for ungdom og for de lidt ældre. For ungdomsspillere vil det også være en

god ide at tage sine forældre med, så de også kan lære at spille. Der vil til hver træning være fælles opvarmning og derefter vil holdet blive delt op i forskellige grupper. Træningen vil blive varetaget af 2 kompetente trænere.



Nybegyndere

Henning Nielsen

Instruktør

51 70 55 32



Ulrik Krog

Hjælpetræner

63 95 61 07



Tid

Mandage 18.00-19.00

Sted

Hallen

Start

27. august 2018

Pris

525 kr.

Kunne du tænke dig at lære at spille badminton og måske blive lige så god, som dem du ser i fjernsynet, så skal du møde op hos os og prøve, hvad det vil sige at spille badminton. Vi lærer dig at holde rigtigt på en ketcher, at ramme bolden (som i starten kan være rigtig svært), samt at serve og slå enkelte slag. Vi starter altid med forskellige former for opvarmning, inden vi går i gang med at spille.

Det er rigtig sjovt at spille badminton, så kom og vær med og tag gerne din ven eller veninde med.



U9

Andreas Krog

Instruktør

20 23 69 10



Henrik Bønnelykke

Hjælpetræner

28 83 21 25



Tid

Onsdage 16.30-18.00

Sted

Hallen

Start

29. august 2018

Pris

575 kr.

Er du 9 år eller mere, har du gået på nybegynderholdet, og har du stadigvæk lyst til at lære noget mere badminton, så skal du møde op hos os om onsdagen. Vi øver server, forskellige slag, hvordan man skal stå på banen, og hvordan man tæller. Der udover spiller vi selvfølgelig også en masse kampe. Du vil hos os få mulighed for at komme ud og spille turneringskampe, samt tilmelde dig til stævner. Vi starter altid med en god opvarmning, så

vi er godt varme, inden vi går i gang.

Vi tilmelder hold til turnering alt efter, hvor mange vi er. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer både nye og "gamle".



Seniorer

Kan du spille badminton, og har du lyst til at spille med/mod nogle forskellige, så mød op om onsdagen, hvor vi spiller på kryds og tværs og får spillet en masse intense kampe i både single og double.

Hvis man har lyst, kan man spille med på et turneringshold, hvor vi er med "for sjov".

Tid

Onsdage 18.00 - 20.00

Sted

Hallen

Start

29. august 2018

Pris

920 kr.

Motionister

Som motionsspiller lejer man en bane for en time til single eller double.

Tilmelding onsdag den 22. august:

Medlemmer, som vil reservere en bestemt bane/tidspunkt, tilmelder sig mellem kl. 18.00 - kl.18.30.

Nye medlemmer samme dag mellem kl. 18.30 - kl. 19.00.

Her gælder "først til mølle principet".

Kontant betaling

Tid

Mandage 19.00 - 21.00

Onsdage 20.00 - 21.00

Sted

Hallen

Start

27. august 2018

Pris

895 kr. single

600 kr. double

Børnetennis

Niels Christian Kragh

Træner

60 63 07 94

Tid

Tirsdag 16.00 - 18.00

Sted

Tennisbanerne

Start efter ferien

13. august 2018

Start forår

1. maj 2019

Pris

Børn og unge 300 kr.

Har du lyst til at spille tennis, så mød op på det eller de hold, der passer dig.

Det er ikke nødvendigt at have en makker, for at melde sig ind i tennisklubben. Vi har spillere i alle aldre og på alle niveauer, så der er også en makker til dig.

Bare mød op eller kontakt os for en prøvetime. Vi har ketcher og bolde du kan låne.

Arrangementer

Kværndrup Idrætsforening

16. marts, 2019 Gymnastikopvisning i Kværndruphallen
21. marts, 2019 Sommergymnastik - Torsdage 16.30 - 18.00.
0. klasse og opefter. Pris 170 kr.

1. Hovedkreds og DGI arrangerer

5. februar 2019 Årsmøde i 1. hovedkreds i Skydehuset i Lombjerge
17. marts 2018 Forårsopvisning i Midtfyns Fritidscenter
15. juni 2019 Lombjergefest med efterfølgende teltfest i Bøgegrotten

Gymnastikudvalg

Dorthe Nielsen

Formand

40 45 21 96



Herdis Henriksen

Instruktøransvarlig

20 96 08 35



Mette Vergo

Instruktøransvarlig

50 87 10 33



Ena Kirkegård

Sekretær

60 51 52 28



Så er vi klar med endnu en sæson i gymnastikkens univers med fokus på bevægelse, sjov og fællesskab. Vores krop er en maskine, som bliver mere effektiv, modstandsdygtig og stærk af at blive brugt. Vores hjerne er computeren, som udvikles, laver nye forbindelser og lager det hele på harddisken, når vi sætter kroppen i sving. I gymnastikken udfordres begge dele gennem rytme, øvelser, og leg. Her præsterer vi ikke for at konkurrere eller vinde, men tilegner os balancekunst, smidighed og råstyrke. Vi mærker værdien af fællesskabet, når vi som hold flytter grænser og skaber noget sammen. Er du ung eller gammel, barn eller voksen, så er gymnastik et godt valg I år har vi som noget nyt bl.a. et MGP hold for børn og et lille hold for børn med særlige behov

Klippekort / Åbne hold



Pilates - *tirsdag* i hallen



Stram op

Tirsdag På Kværndrup skole



3. halvleg - *torsdag* i hallen



Har du skiftende arbejdstider eller bare lyst til at prøve forskellige hold, måske flere gange om ugen, så er der i år mulighed med klippekort og Åbne hold.

Se nærmere under de enkelte hold længere omme i programmet.

Åbne hold	975 kr.
10 klip:	300 kr.
20 klip:	550 kr.
Bemærk: Klippene er personlige og kan kun benyttes i sæsonen 2018-2019	

Gymnastik for babyer 2– 9 mdr.

Mette Bruun

Instruktør

28 92 09 30



Tid

Tirsdage 15.45 - 16.30

Sted

Hallen (mødelokale)

Start

30. oktober 2018

Pris

385 kr-

For mødre/fædre og babyer 2-9 mdr.

Som noget nyt i denne sæson prøver vi noget for de helt små. Vi skal stimulere babyerne på deres sanser. Det gør vi gennem leg, sang og bevægelse. Vi skal svinge, trille og danse. vi skal hygge og i det hele taget lave øvelser, der støtter babyens naturlige udvikling.

Kom og få en glad tid sammen med din baby.

Start

30. oktober 2018 – 5 gange før jul
+ 6. og 13. og 20. og 27. november

29. januar 2019 – 5 gange efter jul
+ 5. og 19. og 26. februar og 5. marts

Forældre / barn 1 - 4 år

Mette Bruun

Instruktør

28 92 09 30



Tid

Tirsdage 16.30 - 17.30

Sted

Hallen

Start

28. september 2018

Pris

475 kr. + 100 kr. pr. ekstra barn. Incl. dragt

Klar-Parat-Gymnastik start.

På forældre/barn skal vi hoppe, danse, kravle, klatre og meget mere. Alt dette gemt i leg, sjov og ballade.

Vi træner en time om ugen, her skal barnet/børnene udforske og udvikle deres motoriske færdigheder, samt kendskab til hvad kroppen kan. Dette bliver kun sjovere hvis mor, far eller hvem man nu har med, deltager aktivt.



Krudtugler 3 - 4 år

Maria Clausen

Instruktør

42 36 17 20

Anna Klara

Hjælpetræner

Sofie Nielsen

Hjælpetræner



Josephine Birkeland

Hjælpetræner



Marie Nielsen

Hjælpetræner



Tid

Mandage 16.30 - 17.15

Sted

Hallen

Start

27. august 2018

Pris

385 kr. incl. dragt

Bemærk:

Ferie uge 42 og sidste gang før jul er

mandag den 10. december 2018

Start efter jul mandag den 7. januar 2019

ferie uge 7 og holdet slutter mandag den 18. marts 2019

Er du en ægte krudtugle?

Kan du li' at lege, hoppe, synge, danse, grine og rigtig få rørt kroppen?

Så er dette lige holdet for dig og vi glæder os til at se dig.

Husk at tage alle dine venner med Krudtugle og koldbøtte hilsner fra: Marie, Josephine, Mathilde, Sofie, Anna Klara og Maria



Krudtugler 5 - 6 år

Maria Clausen

Instruktør

42 36 17 20

Anna Klare Birkeland

Instruktør

Sofie Nielsen

Hjælpetræner



Josephine Birkeland

Hjælpetræner



Marie Nielsen

Hjælpetræner



Tid

Mandage 17.15 - 18.00

Sted

Hallen

Start

27. august 2018

Pris

385 kr. incl. dragt

Bemærk:

Ferie uge 42 og sidste gang før jul er mandag den 10. december 2018

Start efter jul mandag den 7. januar 2019

ferie uge 7 og holdet slutter mandag den 18. marts 2019

Er du en ægte krudtugle?

Kan du li' at lege, hoppe, synge, danse, grine og rigtig få rørt kroppen?

Så er dette lige holdet for dig og vi glæder os til at se dig.

Husk at tage alle dine venner med Krudtugle og koldbøtte hilsner fra: Marie, Josephine, Mathilde, Sofie, Anna Klara og Maria



Dance-Jump 8 år og op

Emilie Henriksen

Instruktør

42 96 58 51



Tid

Torsdage 16.30 - 18.00

Sted

Hallen

Start

31. august 2018

Pris

525 kr. incl. dragt

Herdis Henriksen

Instruktør

20 96 08 35



Er du en frisk og glad pige, som kan lide at bevæge din krop til dans og musik, og gerne vil forbedre dig, så er Dance-Jump lige noget for dig! Her har vi fokus på dans, rytme og spring og at alle udvikler sig igennem gymnastikken.

På Dance-Jump har du, som gymnast også selv indflydelse på, hvad vi skal lave til træningerne. Hvis det lyder som noget for dig, så kom glad, også gerne med en veninde i hånden. Og så får vi en smadder lærerig og hyggelig sæson, fuld af godt humør.



Hiphop & MGP Mix

Theresa S. Johansen

Instruktør

21 22 39 70

Astrid Boe

hjelpeinstruktør

Tid

Tirsdage 17.45 - 18.45

Sted

Hallen

Start

28. august 2018

Pris

525 kr. Incl. dragt

Er du en dreng eller pige på 9-12 år som elsker at danse og bevæge dig til musik, er dette hold lige noget for dig!

Til Hiphop og MGP Mix skal vi lære nogle fede hiphop-trin og bl.a. danse til sange fra MGP.

Vi lærer trinene i et roligt tempo, så uanset om du er nybegynder eller har prøvet det før, så er der plads til dig.

Kom og vær med til nogle sjove og hyggelige timer på danse-gulvet.

Sansemotorik, alder 6 år+

Anne-Dorthe Pedersen

Instruktør

26129984

Mathilde S. Jørgensen

hjælpetræner

Tid

Tirsdage 17.00 - 17.45

Sted

Hallen

Start

3. september 2018

Pris

385 kr.

For børn, der af forskellige grunde ikke kan rumme eller følge et almindeligt gymnastikhold. Jeg tager udgangspunkt i det enkelte barns niveau og sætter træningen derefter.

Her handler det ikke om at præstere, og at kunne slå en koldbøtte eller en salto. Vi leger og bevæger os ud fra tanken om, at vi får stimuleret de primære sanser: følesansen, hovedbalancesansen og muskel-led-sansen.

Vi skal trille, rulle, kravle, balancere, gynge, vippe, massere, lege på sansebaner og en masse andet sjovt. Alt dette medvirker til, at vi lærer at mærke vores krop og finder ud af, hvad kroppen kan bruges til.

Er du i tvivl, om dit barn passer på dette hold, er du velkommen til at kontakte mig til en lille snak på tlf. 26129984

Pilates - damehold

Merrith E. Rasmussen

Instruktør

65 93 12 61



Tid

Tirsdage 10.30 - 11.30

Sted

Hallen

Start

18 september 2018

8. januar 2019

Pris

370 kr. for 12 gange før

jul

370 kr. for 12 gange efter

jul

Klippekort kan benyttes og del af åbne hold.

Pilates styrker musklerne og gør dem spændstige, giver bedre kropsholdning og kan forebygge dårlig ryg. Alle øvelser fokuserer på at styrke kropsstammen.

Men kendskab til pilates er ingen forudsætning for at deltage. Øvelserne foregår langsomt og kontrolleret ved hjælp af vejtrækningen, som vi også vil træne.

Bemærk:

Ferie uge 42 og sidste gang før jul er

tirsdag den 11. december 2018

Ferie uge 7 og holdet slutter tirsdag den 2. april 2019

Stram op

Charlotte Nielsen

Instruktør

61 69 21 28



Tid

Tirsdage 17.00—18.15

Sted

Kværndrup skole

Start

18. september 2018

Pris

550 kr.

Klippekort kan benyttes og del af åbne hold.

Trænger kroppen til at blive strammet op og musklerne til at blive styrket, er dette hold noget for dig. Ved hjælp af simple øvelser enten med kroppen alene eller f.eks. en træningselastik får vi trimmet bl.a. mave, ben, arme og styrket vores muskler i kroppen.

Holdet er for alle, så du kan også være med



3. Halvleg

Hans Madsen

Instruktør

21 27 85 95



Tid

Torsdage 19.30- 21.00

Sted

Hallen

Start

20. september 2018

Pris

675 kr.

**Klippekort kan benyttes
og del af åbne hold.**

Vi er en flok,
der gerne vil have lidt-meget
sved på panden

Der vil være forskellige bold ak-
tiviteter

Holdet er åbent for alle M/K

Mød op og få 1½ times glad mo-
tion.

Vi ses



SPORTEN

Centrumpladsen 17
5700 Svendborg

Tlf. 62 21 77 02
www.sporten-svbg.dk

Som medlem af Kværndrup Idrætsforening får du 10 % rabat!

Seniorudvalg

Bodil Engholm

62 27 10 37 / 23 24 20 96



Gerda Witt

29 42 32 37



Grete Jørgensen

62 27 10 06



Solveig Pedersen

62 27 17 57 / 20 32 17 57



Leif Witt

41 11 63 48



Krocket

Leif Witt

Kontaktperson

41 11 63 48



”Krocket er et taktisk spil med masser af sjov, strategi og spænding. Krocket er meget mere end havehygge, det er udviklet til en seriøs sport. Krocket udfordrer din koncentration, balance og teknik i jagten på det perfekte slag. Vi deltager i mange stævner og turneringer. Der gives god hjælp til at komme i gang med at lære spillet og blive bedre.”

Tid

Tirsdage 14.00 - 17.00

Torsdage 09.30 - 12.00

Sted

Egeparken

Pris

300 kr.

Volleyball for seniorer - 60+

Grete Jørgensen

Kontaktperson

62 27 10 06



”Vi mangler flere spillere, så kom endelig allerede 1. gang til en sjov måde at få motion på. Vi hjælper hinanden med reglerne. Det plejer at gå helt fantastisk.

Tid

Onsdage 15.00 - 16.00

Sted

Hallen

Start

26. september 2018

Pris

300 kr.

Torsdagsmotion

Gerda Witt

Kontaktperson

29 42 32 37



Doris Hansen

Instruktør

62 26 23 45



Jørgen Holm

Skydeinstruktør

62 27 18 47



Bent Nielsen

Skydeinstruktør

21 46 67 02



Tid

Torsdage 9.30- 11.30

Sted

Hallen

Start

27. september 2018

Efter jul

3. januar 2019

Pris

450 kr.

**FÅ PULSEN OP
KOM OG VÆR MED.**

"Vores tilbud byder på alt, hvad hjertet begærer. Efter en fælles opvarmning kan man forlyste sig med badminton, softtennis, petanque, ringo, tæppecurling, stige-golf, bordtennis og bobspil. Selvfølgelig har vi brug for en pause, så husk vand og frugt.

Kælderen er åben for skydning



Skydeudvalg

Jørgen Holm

Instruktør

62 27 18 47



Bent Nielsen

Instruktør

21 64 67 02



Skydning er idrætten for hele familien - alle er velkomne. Skytteafdelingen har geværer, et luftgevær og en luftpistol.

Der skydes i forskellige klasser Børn – Junior – Ung – Senior – Veteran – Åben klasse.

Børn skal have en vis størrelse. Den nederste grænse vil ligge på omkring 8 år.

I vintersæsonen skyder vi på 15 m-skydebanen i hallen, og om sommeren skyder vi på 50 m-banen i Trunderup.

Vintersæsonen starter i september og slutter i marts.

Vi er også på skydebanen ved torsdagsmotionen og ofte til Bevæg dig for sjov.

Tid

Tirsdage 19.00-21.00

Sted

Hallen

Start

25. september 2018

Pris

Børn / Junior / Ung
200 kr. under 20 år

Senior - Veteran - Åben
300 kr.

Pr. serie (25 skud):
Børn - Junior - Ung
20 kr.

Senior - Veteran - Åben
25 kr.

Luftskydning (25 skud):
10 kr.

Fitnessudvalg

Paw Jensen

Formand

40 28 72 15



Helle Jensen

Sekretær

25 14 66 19



Kaare Paludan

System

62 27 16 02



Anders Thorup

Medlem

50 99 18 94



Grete Jørgensen

Medlem

62 27 10 06 / 21 20 27 10



Mogens Johansen

Medlem

62 27 24 11



David Petersen

Medlem

60 13 16 00



Fitness

Vagn Jørgensen

Instruktør

62 27 10 06



Nicolai Krog

Instruktør

22 44 25 50



Dennis Hellesen

Instruktør

31 13 50 39



Brian Kirkegård

Instruktør

41 56 29 20



David Petersen

Instruktør/kostvejleder

60 13 16 00



Helle Jensen

Instr.indoor cycling

25 14 66 19



Paw Jensen

Instr.indoor cycling

40 28 72 15



Tid

Alle dage 4.30 - 22.00

Sted

Hallen

Pris

1 måned 200 kr.

3 måneder 500 kr.

6 måneder 900 kr.

1 år 1450 kr.

**Pris for indoorcycling
holdtræning (eksl. Fit-
ness):**

1 måned 100 kr

Og husk:

Kontakt til instruktør bør
så vidt muligt ske via SMS
af hensyn til deres ar-
bejds-og privatliv.

Fitness

Fitnesscentret har tilknyttet veluddannede instruktører, som gerne hjælper dig med træningsprogram og brug af centrets udstyr.

Sådan kommer du i gang

Tag kontakt med en instruktør for at få en tid til en gratis prøvetime, hvor du får lavet et træningsprogram. Du skal have din egen personlige nøgle til centret, som du får ved at indbetale depositum på 200 kr. samt beløb for det antal måneder, du ønsker at træne. Instruktørerne står for udlevering af nøgle/nøgleopdatering. **Tilmelding samt betaling forgår via Halbooking.**

Centret er åbent alle ugens dage fra kl. 4.30 – kl. 22.

Praktiske oplysninger

Er du kommet godt i gang og mangler nye udfordringer, vil vores instruktører gerne hjælpe dig videre med et nyt inspirerende træningsprogram. Når der indbetales for en ny periode, skal nøglen ligeledes opdateres ved en instruktør.

Vejledning til halbooking finder du på hjemmesiden under punktet "tilmelding".

Seniorfitness

Er du interesseret i holdtræning?

Eller har du et genoptræningsprogram, du gerne vil fortsætte med?

Så kontakt instruktør Vagn Jørgensen på tlf. 62271006 eller send en mail til :gvjorgensen@gmail.com

Indoorcycling:

Der bliver i sæsonen (slut september til 1. april) oprettet hold, hvilket vil fremgå af halbooking, 100 kr. pr. mdr..hvor der ligeledes er tilmelding til de enkelte hold. Indoorcycling er incl. for medlemmer af fitness, men kan også betales separat via halbooking. Vil du vide mere, kan du kontakte vores instruktører på sms (efter kl. 16) holdene gennemføres ved mere end 2 deltagere. Så tag fat i en veninde/ven og få dem med, Alle over 15 år er velkomne, den første prøvetime er gratis

Info: kontakt Helle 25 14 66 19 eller Paw 40 28 72 15

Bevæg dig for sjov

Tag mor, far, bedstemor og -far samt alle dine søskende og venner ved hånden og mød op i **Kværndruphallen** til en sjov eftermiddag.

Der er frie aktiviteter over hele hallen, som nogle gange deles op til forskellige aktiviteter. Der kan udover waveboards og inliners være mulighed for: Bordtennis, badminton, softtennis, hockey og tæppecurling

Vi har inliners og waveboards, du kan låne.

Skydebanen er åben de fleste gange.

Vi søger forældre eller andre, der har lyst til at stå for Bevæg dig for sjov

Arrangeret af
Brugergruppen omkring
Kværndruphallen

Tid
14.00-17.30

Følgende lørdage

Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Sted
Hallen

Pris
25 kr. pr. barn

Kværndrup Boldklub



Kværndrup Boldklub tilbyder fodbold for alle.

Klubben har hold i alle aldersklasser - fra de helt små, der leger fodbold til de gamle veteraner, der spiller hver søndag formiddag hele året.

Boldklubben lægger vægt på det sociale. Som forening er der brug for, at medlemmerne tager en tårn med det arbejde, der skal gøres. Der indkaldes derfor til arbejdsdage, men også til arrangementer, hvor klubben har mulighed for at tjene lidt til driften.

Som medlem forventes, at man tager del i hele arbejdet omkring klubben, så tilbuddet om at dyrke den herlige fodboldsport kan bestå.

Henvendelse til Kværndrup Boldklub:

Susan Nielsen: 28 93 79 91

www.kb1919.dk

Kværndrup FDF

HAR DU LYST TIL GODE OPLEVELSER – SÅ BESØG FDF KVÆRNDRUP

FDF Kværndrup er for børn og barnlige sjæle fra 6 år og opefter.

Nøgleordene er fællesskab og respekt for hinanden uanset evner, alder og baggrund.

Vi holder af at lege, lave bål og andre aktiviteter med rod i friluftslivet og den verden, som omgiver os.

Desuden har vi et skønt udenoms areal med plads til at boltre sig på.



Er du interesseret så kom, barn som voksen og besøg os i vores hytte på Vængevej (Vængeparken overfor Rødhøj-svej).

MÅSKE ER DET LIGE NOGET FOR DIG!!

Vores kredsafstener foregår mandage fra kl. 16.00

For nærmere information kontakt

Anita på tlf. 22 57 04 15



FynskSupportEl

Er du klar over, at du kan blive sponsor for foreningen – uden at skulle have penge op ad lommen?

Får du din elforsyning gennem Energi Fyn, er det blot at tilmelde sig FynskSupportEl.

Energi Fyn støtter din klub med 2 øre, for hver kWh du bruger. Det lyder måske af lidt – men det kan blive til rigtig meget.

Du kan tilmelde dig på en af følgende måder:

- **Til 63 17 19 22**
- **Indsend blanket (fås hos bestyrelsen)**

