

Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 3-2013

15. oktober 2013

Halloween 27. oktober 2013 kl. 13.30 på Veflinge skole

Selvom "Halloween – Åben by", ikke direkte involverer gymnastikafdelingen, så er det værd lige at nævne. Det er en dag du bør deltage i. Der er kage og kaffe/soft. Virksomhedsbesøg, workshop, foredrag og leg på redskaberne i gymnastiksalen. Der kan købes sandwich i hallen, samt fakler, som vi bruger, når vi går i samlet optog til kirken hvor der er en anderledes gudstjeneste. Kom og vær med til en dag hvor Veflinge samles. I år er der desuden afstemning om hvad den nye udstykning ved Frederiksberg skal hedde. Skriv dit bud på tilmeldingssedlen. Hvis du ikke har fået en, kan den hentes i LokalBrugsen, hvor den også skal afleveres—senest onsdag d. 23-10.



Parkour

Sune og Jonas er klar til en ny sæson med en spritny parkour-uddannelse i rygsækken.

Deres tilgang til parkour er stort set vendt på hovedet.

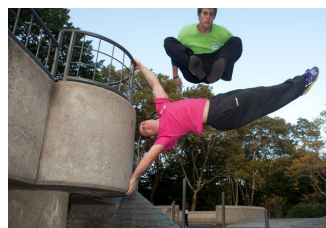
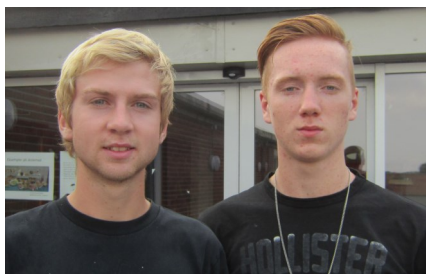
For, fra at tage udgangspunkt i det "færdige" spring, tager de nu udgangspunkt i at bygge det op fra grunden med teknikken på plads. Desuden har vi fået en masse inspiration og ideer med hjem, fra de andre instruktører, siger de begge.

De har fået færdigheder i at instruere på forskellige trin lige fra begynderne ove letøvede til øvede.

Kurserne var specielt rettet mod parkourinstruktører der arbejder med børn, og de er begge enige om, at børn fra 10 års alderen sagtens kan være med på holdet. Parkourholdet træner i gymnastiksalen fredage fra 15:30 – 17:00.

Parkour er både fysisk og teknisk krævende, men det er den enorme frihed til at gøre hvad man vil, der gør det sjovt. Man er ikke nødvendigvis afhængig af gymnastiksal og redskaber, for når man har lært teknikken, kan man bruge parkour overalt.

Mød bare op på fredag, der vil blive taget godt imod dig, siger Sune og Jonas.



Miniportræt: Pia Holst

Optiker med hang til sport, motion, fest og farver

Pia er super aktiv, både med egen træning og i sit engagement i klublivet.

Under interviewet i stuen stråler hendes øjne, medens hun ivrigt fortæller om et aktivt liv med masser af gode oplevelser og dejlige mennesker hun arbejder sammen med.

Siden hun sammen med Johnny i 1993 købte Rødemosegård, er næsten alt i huset renoveret eller fornyet. Det er også blevet til 4 børn undervejs, og det første man støder på i entreen er byens største skørel. Der er sko i mange størrelser og til mange forskellige formål, de er et vidnesbyrd om en meget aktiv familie.

Pia er ikke kun træner for det store springhold og bestyrelsesmedlem, hun er også en stor inspirator og igangsætter. Når hun finder på, at hun vil prøve kræfter med halvmarathon, ja så er det ikke selvudvikling i enrum, men hun får mange andre med på ideen. Hun er medlem af løbeklubben og ser et stort lys i Andy og Stephanies evner til at motivere og inspirere. Det giver et fantastisk boost til ens egen løbetræning. Hun har en stor andel i at hele 21 løbere fra VGIF gennemførte Lillebælt halvmaraton i maj.

Hun er også en af de drivende kræfter når Volleyball holdet skal have nye klubdragter og spillertrøjer eller de skal med på DGI landsstævne, hvor de foreløbig har deltaget 3 gange. Hun startede sin trænerkarriere for mange år siden i Ullerslev Idrætsforening, hvor hun selv var aktiv, både som springgymnast og som instruktør. I VGIF har hun været træner siden 2004, de sidste 6 år for det store springhold, og siden 2005 har hun siddet i gymnastikafdelingens bestyrelse. Det er svært at forstå, hvor Pia gennem årene har fundet overskud til at engagere sig i så mange ting, ud over både job, hus og 4 børn der også kræver deres med engagement i både skole og et aktivt fritidsliv. Hun føler, det er rart, at være sammen med andre, der har sport og motion som et "Must". Det er som om, at sportsfreaks er ligesindede og hurtigt falder i hak, og den gejst og energi der opstår, giver motivation og overskud til at realisere mange ting sammen. Og der hvor Pia er—sker der noget.



Pia Holst

Flot deltagelse fra Veflinge i Lillebælt halvmaraton 2013

Et billede fra Lillebælt halvmaraton 2013. Her er 11.000 løbere på vej ud på den 21,0975 km lange strækning. 21 af disse løbere er fra Veflinge. JOW, JOW det er da noget at være stolte af, godt gået af en lille landsby som Veflinge. Tillykke til alle dem.



Årets VGIF'er 2012

Rene Thomsen. Rene blev i årets sportsuge kåret til Årets VGIF'er. Her er lidt af det der blev sagt om Rene: Han yder en stor del af sin indsats på et tidspunkt hvor fodboldbanerne er tomme. Han kridter nemlig baner op 1-2 gange om ugen. Rene siger aldrig nej til at give en hjælpende hånd, uanset hvad han bliver bedt om.

Æresmedlem 2013

Leif Nicolaisen har været med i VGIF siden 1970. Han har været med til at bygge hallen., og har været i alt hvad der er foregår i håndbold og fodbold. Han har været spiller, træner, dommer og praktisk medhjælp, foruden vask af spillertøj. Også ungdomsbadminton har han trænet, og spiller stadig selv badminton.

Udnævnelser og overrækkelse af de fine titler, pokaler og blomster stod VGIF's hovedforenings nye formand for. Det er Jørgen Larsen eller Jørgen Elektriker som nogle kalder ham. Han er altid med på nye spændende udfordringer og betænkte sig ikke ret længe før han sagde ja til formandsposten. Jørgen har ikke arbejdet med foreningsarbejde før, men som han siger: "En gang skal jo være den første". Den største udfordring til nu, har været at sætte sig ind i så mange nye ting. Der er mange ting jeg ikke kan svare på, men jeg har fået al den hjælp jeg har haft brug for. Jeg er meget glad for at være en del af VGIF. Jeg har jo set til fra sidelinjen, idet jeg i flere år har gået til herregymnastik hos Bo.



Fra venstre Leif Nicolaisen, Jørgen Larsen og Rene Thomsen

Sportsugen 2013

Så er årets sportsuge pakket ned, både fysisk og mentalt. Vi trækker lidt billeder frem og oplever ugen endnu engang. Tak til alle de hjælpere der har brugt lidt eller meget af deres tid til at gøre det muligt at afholde en uges sportsuge.



Spinningsstart

Det er start på spinningssæson. Det er nemt med spinning, for man falder ikke bagud selvom man ikke træder til. Jeg bestemmer jo selv hvor meget jeg øger belastningen, det skal ikke være mere end jeg har lyst til. Og før den almindelige cykelsæson er ovre skal jeg i hvert fald ikke træde for hårdt i pedalerne en mandag aften og så ud og cykle om tirsdagen! Det var min faste beslutning, da jeg mødte op til årets første spinningstime. "Husk på at vi er nogen der ikke har siddet på en cykel siden sidste spinningssæson" sagde en. Og flere mumlede "ja det er vi flere der ikke har". Det er lige på og hårdt, sagde instruktøren og så gik vi i gang. Men jeg havde jo besluttet at jeg ikke ville yde for meget, så jeg startede lidt let op og jollede rundt på pedalerne – lidt for let – for det er jo spild at møde op og ikke få noget ud af det over hovedet, så jeg skruede en tand op. Musikken var god og uden at tænke over det, lyttede jeg bare til instruktøren og skruede op når han sagde det skulle være tungt og så lige en tand mere og så lige lidt til. Og så var timen ovre – en dejlig time med god musik og god motion. Og jeg var godt brugt. Men næste gang skruer jeg ikke så meget op – det er i hvert fald mit udgangspunkt. Spinning er en times god motion til god musik og en instruktør der guider dig igennem. Der er spinning mandag, onsdag og torsdag 5 forskellige hold i alt. Så har du lyst, så mød bare op, der skal nok blive taget godt imod dig.



Stor tilslutning til sæsonen 2013/14

Nu er den nye gymnastiksæson godt i gang. Omkring 300 medlemmer har meldt sig til at deltage på et eller flere hold i Veflinge gymnastikafdeling, hvis vi tæller cykelholdet med. Rigtig mange har valgt at bruge flexordningen. Så på næsten alle hold meldes der om næsten udsolgt. Det gælder både voksen og børneholdene. Tirsdag formiddagsholdet er rekordholder med 46 tilmeldte deltagere. Jo vi kan være stolte af, at være en afdeling i fremmarch.

Besøg vores hjemmeside www.vgif.dk - Du finder mange nyttige informationer om såvel gymnastik som de øvrige afdelinger. Under gymnastik kan du til- og afmelde vores nyhedsbrev.