

Formandsberetning for SIF - Badminton afd.

Sæson 2016/17 er ved at nærme sig afslutningen og det er tid for et lille tilbageblik og samtidig se fremad på den kommende sæson.

Badmintonafdelingen har denne sæson haft en meget stor medlemsfremgang. Det på både ungdomssiden og motionistsiden. Vi har set mange nye børn som har fundet interesse for badminton og vores måde at træne på i Stilling. Der er samtid voksne på venteliste til baneleje.

Vi har stor glæde af vores lokale ungdomstrænere, Cecilie Mouritsen og Jakob Rosenstand. Cecilie har nu været træner her i to sæsoner og vi håber på at hun kan fortsætte sammen med Jacob, der afløste Victor ved årsskiftet. Jacob er faldet hurtigt til i rollen som "spillende" træner. Det er i høj grad trænerens fortjeneste at vi har så stor søgning og fastholdelse af ungdomsspillere i Stilling.

Natbadminton blev gennemført i november og var en stor succes og vi var igen i år på træningsweekend i Tarm idrætscenter, denne gang med næsten 30 spillere fra Stilling. Det forløb rigtig godt og er med til at skabe en god grobund for det sociale liv vi har i klubben. Tarm idrætscenter er reserveret til samme weekend til næste år.

Vi har deltaget i holdturneringen med hele 7 hold. Det er gået meget godt til kampene og to hold har kvalificeret til Landsmesterskaberne. Der skal lyde et stort tak til vores holdledere og forældre der støtter op om holdene. Håbet er at vi kan fortsætte med at have en række ungdomshold tilmeldt. Vi fik også startet et nyt seniorhold op, bestående af store ungdomsspillere, hvor af en række har været væk fra Stilling en periode. Dennis Rasmussen har taget sig godt af rollen som holdleder og de har klaret sig forrygende.

Racketlon initiativet, mandag aften, har plads til flere. Her kan voksne veksle mellem badminton, skumtennis og bordtennis. Konceptet bliver nok gentænkt til næste sæson. Det kunne enten være som baneleje eller "voksenfjer".

Vi har afholdt 2 stævner i Stillinghallen og har et mere i maj. Det er en betydelig arbejdsindsats, men det giver en god indtægt at afholde disse store stævner.

Bestyrelsen blev sidste år forstærket med Marlene Trolldoft, Sanne Brøndum og Connie Andersen har været så sød at varetage kassererposten for os. Alle har lagt et stort arbejde i bestyrelsen til stor glæde for badmintonglade børn og voksne i Stilling og omegn. I år forlader Bjarne Petersen bestyrelsen, men han vil heldigvis fortsat hjælpe os med stævnerne.

Med den store medlemsfremgang er det svært at være pessimistisk. Fremtiden for Stilling badminton ser rigtig god ud og vi glæder os til de nye udfordringer som fremtiden bringer.

Jesper Musaeus, Formand SIF - Badminton

Formandsberetning for SIF – Løbe afd.

Året 2016 har været et roligt år i løbe afd..

Der var et jævnt fremmøde på de forskellige hold hen over året. Dog er der færre der møder op, når det er koldt og mørkt.

Aspiranterne: Det har været det hold, hvor der har været det svageste fremmøde. Holdet er dog genopstået med fuld kraft efter den afsluttede løbeskole i efteråret 2016.

Motionister: Der er flere fra motionist holdet, der er blevet så gode til at løbe, at de er avanceret til GoForm holdet. Det har betydet at der har været et svingende fremmøde.

GoForm: Er absolut det største hold i løbe afd. med masser af løbere, der er meget stabile.

Tempo: Det er vores superløbere, der løbes til tider meget stærk og med masser af mandehørm. Tempo har prøvet at træne på en anden måde end de plejer. Fokus skulle være på deres puls og ikke på løbehastighed. Det har givet nogle andre løbeoplevelser, som har gjort at Tempo til tider har sat hastigheden ned.

De fri fugle: De er en fast tømmeret gruppe, der er meget stabile. Der er altid nogen fra De fri fugle. Dejligt at se at deres fokus er, at få motion og ikke nogen bestemte minuttider. De møder op hyggesnakker og løber deres ture.

Løbeskolen: januar 2016 ville løbeskolen prøve, om vi kunne få del i nytårsfitness effekten. Det lykkedes og der mødte 36 personer op til løbeskolen. Dog var frafaldet højt og da vi var færdige efter de 12 uger var der kun få løbere tilbage.

Løbetrænerne snakkede sammen om, hvordan vi kunne fastholde flere personer til løbeskolen. Det nye tiltag blev små foredrag om de udfordringer, man har som nye løber. Der blev afholdt 6 foredrag i alt. Emnerne var: Løbeskole - sådan kommer du i gang, Motivation, Løbeskader, Løbets psykologi, Kost og Løbeudstyr. Efter de 12 uger var der 10 løbere, som var klar til at komme i løbe afdelingen og genstarte Aspirant holdet.

Til tider har der været en del forvirring over de forskellige holdnavne i løbe afd.. Der har været trænere som ikke har kunne huske navne i forbindelse med præsentation af dagens rute og distance efter opvarmning. Derfor er løbe afd. gået tilbage til de gamle holdnavne.

Det betyder at: Aspiranterne er blevet til Hold 1 Motionister er blevet til Hold 2 GoForm er blevet til Hold 3 Tempo er blevet til Hold 4

Året 2016 vil også blive husket som det år, hvor Løbe afd. ikke kunne få udleveret en nøgle til toilet og omklædning. Vi løber alle uger hele året, på nær mellem jul og nytår. Derfor er der tidspunkter, hvor der ikke er åbent i hallen og adgang dertil. Det betyder, at der bliver tisset forskellige steder inden løbeturen. Denne situation er ikke holdbar. Derfor har løbe afd. haft et ønske om adgang til toilet. Det er dog ikke lykket for løbe afd. at få en nøgle, så vi kan tilgå toilet inden vores løbetur. Hvad der sker i 2017 må vi se, kampen forsætter lidt endnu!

Tak til alle løbetrænere og bestyrelsesmedlemmer for jeres fantastiske frivillige indsats. Det er dejligt, at I har lyst til at gøre løb til mere end bare løb og give vores medlemmer nogle gode motionsoplevelser.

Kenneth Markvart, Formand SIF – Løbe afd.

Formandsberetning for SIF - Håndbold afd.

Det forgangne år har igen været et spændende og initiativrigt år for Stilling IF Håndbold, hvor der har været mange aktiviteter i såvel Stilling Hallen som i klub regi.

Som bekendt ophørte samarbejdet med Hørning Håndbold ved sidste års sæsonafslutning, hvilket betød, at hold fra U16 til senior håndbold kom tilbage i Stilling IF regi. I henhold til aftalen med Hørning Håndbold fik Stilling IF holdlicens til et senior herrehold i serie 2 samt damesenior i serie 3. Vi var på dette tidspunkt lidt spændte på, om vi kunne samle spillere nok til at gøre brug af de nye holdlicenser. Heldigvis viste det sig, at vores "nervøsitet" var helt ubegrundet. Vi er i løbet af den forgangne sæson kommet op på 26 herresenior spillere og 17 dame spillere, så vi har nu 2 herre senior hold samt et dame seniorhold.

Som et nyt initiativ har Stilling IF Håndbold startet Håndbold Fitness op – et hold, der træner hver torsdag. Konceptet bag Håndbold Fitness bygger på de 3 P'er – puls, power og play – i form af løb, sjov fysisk træning/cirkeltræning og håndbold på små baner. Det giver deltagerne sved på panden, masser af råstyrke og sjov boldspil sammen med andre. Tilbuddet er et rigtigt godt alternativ til håndbold, hvis man tænker at kroppen ikke lige kan holde til 60 min's håndboldspil.

Vi har igen i år afholdt Håndboldkaravanen for skolens elever fra 1. til 3. årgang med stor succes. Fredag den 16. september tog vi imod ca. 200 friske elever, der var klar til at lade sig udfordre rent håndboldmæssigt. Både hallen samt gymnastiksalen var fyldt op med diverse motorikbaner, små håndboldbaner, bouncer til brug for skud samt hastighedsmålere. Det var endnu en fanstatisk formiddag for såvel elever samt trænere/ledere. Efterfølgende er der kommet meget positiv feedback fra såvel skolen samt forældre om arrangementet, der understøtter vores "Knæk kurven" proces i klubben. Et lignende arrangement forventes for den kommende sæson, hvor der muligvis kommer lidt mere håndboldspil og "kampe" for de større børn.

Ligeledes har vi traditionen tro afholdt "Brag i Hallen". Det er en festdag for børne- og ungdomshold for såvel hjemme- som udehold. Med flere hold i klubben har det resulteret i et omfattende program for disse arrangementer. Der startes søndag morgen med et par U8 træningskampe og afsluttes sent søndag med de sidste senior kampe. Som altid er det et arrangement med høj intensitet med musik til indløb, navne opråb, speaking af kampe samt præmier til kampens spillere for såvel hjemme- som udehold. Et arrangement med stor forældreopbakning, ikke mindst fra forældre til U10/U12, da de hjælper med at al det praktiske arbejde omkring denne dag.

Det næste "Brag i Hallen" afholdes søndag den 19. marts, hvor der ud over fuld kampprogram også uddeles pokaler til Året træner samt Året talent/spiller.

I det forgangne år, har vi også sikret at Stilling IF Håndbold nu er venskabsklub til Århus Håndbold. Med dette initiativ har vi fået gratis billetter til Århus Håndbolds hjemmekampe samt haft spillere med til indløb til Liga kampe i NRGi arena. Vi har

ligeledes haft besøg af Århus Håndbolds ligahold i Stilling hallen med stor succes. Tirsdag den 28. februar startede eftermiddagen med at Århus Håndbold havde liga træning, hvorefter der var autografunderskrifter efterfuldt af træning for vores børnespillere gennemført af spillere fra ligaholdet. Et rigtig godt arrangement for såvel spillere som trænere/ledere.

Ud over ovennævnte aktiviteter har vi i klubben også prioriteret indkøb af nyt træningsudstyr til brug for vores spillere samt trænere. Ud over diverse standard materialer til håndbold er der bl.a. indkøbt powerbands, små "hække", ballancepuder samt en FitLight Trainer. Sidst nævnte udstyr er en større investering, der giver vores trænere mulighed for at have fokus på både styrke, motorik, koordinering, reaktionsevne og kognitiv læring på en ny måde.

Vores hold/trænere er også blevet opgraderet med nyt tøj, boldnet og lægetasker, så holdene som udgangspunkt repræsenterer Stilling IF Håndbold ensartet udadtil.

Til sidst vil vi gerne takke alle vores medlemmer for hjælpen og opbakningen til alle vores arrangementer, træninger samt kampe. Jeres støtte er uundværlig.

Lidt uddybende information om de enkelte hold/årgange.

Børneholdene:

U4/U5/U6: Det har været helt fantastisk at træne de kære små børn. Vi startede op i september måned med ca. 8 børn og i dag, i marts måned, er vi 23 børn.

Hans Kastbjerg og Tina Moesgaard har U4, U5 og U6 børnene, sammen med hjælpetrænerne Liva Kastbjerg og Kristian Roed, hvor der er ca. 20 børn til træning hver gang.

Spillerne har allerede været til en del stævner, hvor de spiller på tværs af en stor håndboldbane. Her får børnene at mærke, hvordan det er at spille håndbold mod rigtige modstandere. Der spilles med en blød bold, så alle synes, at det er sjovt at spille håndbold.

I skrivende stund er der en uge til, at vores spillere skal til afslutningsstævne i Voel, hvor alle børnene får overrakt en flot medalje. Det er altid en stor dag for såvel spillere som trænere.

Den sidste træningsdag i denne sæson har vi spisning med børnene, søskende og forældre.

U8: Camilla Bennedsgaard og Dorthe Hartmann Krag har sammen med hjælpetrænerne Mikkel Bennedsgaard og Sara Skåning vores U8 spillerne. I år har vi 14 spillere som spiller 1. års U8 håndbold og 8 spillere, der er 2. års pigespillere.

Holdene har været til 5 stævner i løbet af året, hvor et af stævnerne er i Solbjerg.

U8 spillerne slutter af med et overnatningsstævne i Rask Mølle som de glæder sig meget til. Det er altid en god oplevelse, med mange kampe og sociale oplevelser.

Generelt har der været et stort arrangement fra trænere og forældre hos vores yngste spillere, som er med til at gøre såvel træning som stævner til gode oplevelser for vores børn.

Ungdomsholdene:

U10/U12 piger: Der har været en dejlig stor tilslutning til vores U10 pigehold igen i år, hvilket har betydet at vi kunne stille med to hold til turneringen. Mange gode tætte kampe er blevet spillet og vundet af 1.års U10'erne og gennem sæsonen har der været tilgang af nye spillere. 2. års U10'erne med Pia og Brian Jakobsen i spidsen har spillet en fremragende sæson med en flot 1.plads i B-rækken i efteråret og nu i toppen af A-rækken. Derudover har de på skift måtte hjælpe til med kampene på U12 holdet, hvilket har gjort, at vi kunne bibeholde muligheden for et U12 pige hold.

Begge U10 hold har været på et dags julestævne i Hobro. I foråret har 1.års U10 spillerne samt enkelte 2.års spillere været tilmeldt DHF's nye kortbane stævner, hvilket har været spillet med stor succes.

Fra start var det lidt tvivlsomt, om vi kunne etablere et U12 pigehold. Derfor blev det besluttet, at slå de få U12 piger vi havde sammen med vores mange U10 spillere. Efter en lidt rodet start måtte vi sadle om, da vi erfarede, at vores træning ikke fungerede optimalt pga. for mange spillere på banen samt for stort aldersspring og niveau forskel. Vi delte holdene op i 3. trupper hvor sammenholdet fortsat blev prioriteret højt.

Trænerteamet på U10/U12 pigeholdet har i år været Kenn Bach, Gitte Jensen, Pia og Brian Jakobsen. Henrik Leth har været tilknyttet 2.års U10 holdet som hjælpetræner.

U10 drenge: Casper Kvitzau står i spidsen for vores U10 drenge og efter en hård start i B-rækken har drengene nu fundet masser af spilleglæde og gejst frem og fører i skrivende stund C-rækken. Vinnie Wibroe har sørget for alt det praktiske omkring holdet og assisteret ved kampe og træning.

U12 drenge: Det har været endnu et spændende håndbold år for vores to U12 drenge hold. Begge hold har fortsat deres gode udvikling og nye spillere er kommet til og har gjort det rigtig godt. Holdene har spillet i henholdsvis A og C rækken, hvor A holdet ligger til at vinde deres pulje og C holdet ligger på en flot 3. plads.

Vinni Wibroe, Mai-britt Roed, Jesper Rasmussen og Flemming Wibroe, der står for holdene har formået at skabe et fantastisk holdfællesskab, hvor både nye og gamle spillere bliver udviklet.

U14 pige: Har spillet en flot sæson i efteråret, hvor de kom let gennem B rækken og sluttede på en flot 1.plads. Det resulterede i oprykning til A-rækken efter jul. A-rækken har dog vist sig, at være en stor udfordring for pigerne, som i skrivende stund er uden point, men fortsat kæmper bravt.

Katrine Povlsen og Per Egholm har sørget for at holde humøret højt på holdet og med deres gode træning, har pigerne udviklet sig håndboldmæssigt trods en svær forårssæson.

U14 drenge/U16 piger: I år har det desværre ikke været muligt at samle spillere nok til et U14 drenge samt U16 pigehold. Dette forventer vi dog ser anderledes ud til sæsonstart efter sommerferien.

U16 drenge: Ved træningsstart i august måned var der kun 4-5 spillere til de første par træninger, men heldigvis kom der hurtigt nye spillere til, så vi i dag har fuldt hold med 11 spillere. Grundet den til start lidt "tynde" spillertrup blev holdet tilmeldt B-rækken, hvilket dog hurtigt viste sig at være alt for nem for holdet. På trods af at mange nye spillere, der skulle spilles sammen lykkedes det hurtigt for trænerduoen Erik Povlsen og Vibeke Gade, at få skabt et solidt og dygtigt hold, der vandt suverænt B-rækken og hermed rykkede i A-rækken efter jul. I skrivende stund ligger de midt i rækken og har spillet mange tætte og spændende kampe. Ligeledes har drengene spillet sig videre til Kredscup finalen, hvor de møder AIA/Lyseng fra 2.division.

U18 piger og drenge – Vi kunne desværre ikke samle spillere nok til at få igangsat U18 håndbold i klubben i den forgangne sæson. Dog er vi meget fortrøstningsfulde for den kommende sæson, hvor vi har en klar forventning om at kunne stille med min. 1 hold af såvel U18 piger som U18 drenge.

Ungdomsholdene generelt:

For alle ungdomsholdene gælder, at der er fantastisk opbakning. Forældre, bedsteforældre og søskende møder talstærkt op til kampe og hepper. Forældrene tager ansvar for de opgaver de bliver stillet i forbindelse med kampene såsom kørsel, medbringe frugt og lave kamppreferat.

På vores Facebook-side Stilling IF Håndbold kan man læse de gode og spændende kamppreferater, se billeder og følge med i, hvordan det går for holdene.

I år er det lykkedes, at samle alle vores U10/U12 hold til fælles afslutningsstævne. Turen går til Vejen Idrætscenter, hvor Kia Cup 2017 afholdes i dagene 31/3 -2/4. Alle 6 hold skal spille deres kampe i Vejen idrætscenter, hvor der er tilknyttet 3 haller og en svømmehal. Så der bliver rig mulighed for at heppe på hinanden, være sammen som klub og dyrke det fællesskab vi alle kæmper så meget for, at vores håndboldbørn skal opleve. Der skal 12 ledere med på denne tur og de glæder sig alle til at gøre denne tur uforglemmelig både sportsligt og ikke mindst socialt.

U14 pigerne tager sammen med U16 drengene til Kruså i weekenden efter, det passede bedre ind i deres planer og de har gode erfaringer med dette stævne. Her ser spillere samt ledere frem til nogle spændende kampe samt masser af hygge.

Alle hold kommer afsted i busser og der er ydet et tilskud til alle spillere i år, da der har været en fantastisk forælder opbakning ved sidste års DHC.

Seniorholdene:

2016/2017 blev sæsonen, hvor vi igen fik seniorhold på både dame og herre siden i Stilling IF.

Håndbold fitness – Efter en lidt træg start ser det ud til, at Håndbold Fitness er kommet for at blive i Stilling IF.

Damesenior serie 3: På damesiden er der ca. 15 "tøser" samlet hver torsdag til træning. Holdet spiller i serie 3 og har efter en lidt hård sæson start fået point på kontoen. Der er kommet en del nye spillere til i denne sæson og det kræver lidt tid at så spillet holdet sammen, så spillerne kender hinandens løbebaner og forcer. Damerne ligger i øjeblikket fint i midten af deres pulje. De har ingen forventninger om at rykke op – og har det fint med at spille serie 3.

Herresenior serie 1 + 3: Herrerne stiller med godt 25 mand hver tirsdag aften, og spiller nu i henholdsvis Serie 1 og Serie 3. Da sæsonen startede op i efteråret, var det med et serie 2 og 3 hold. Målsætningen var dog klar fra start, at der gerne skulle rykkes op i Serie 1 – og denne målsætning blev indfriet på fornemste vis, da serie 2 herrerne vandt deres række før jul. Begge hold ligger solidt i midten og tæt på toppen af deres puljer på nuværende tidspunkt, så vi håber og forventer, at de spiller i samme rækker til næste sæson.

Helt generelt har det været en rigtig fin sæson i den "voksne" afdeling af Stilling IF Håndbold. Vi afslutter sæsonen med at sende senior herrerne til et afsluttende stævne i Svendborg og senior damerne tager til Skovby.

Inge Lise Poulsen, formand SIF – håndbold afd.

Formandsberetning for SIF – Fodbold afd.

2016 har været et godt, men travlt år i Stilling IF Fodbold.

Vi har i år haft et lille fald i antallet af medlemmer, så der er lidt at arbejde med i 2017. Alligevel er de fleste dage på vores træningsbaner fyldt godt op.

Rent sportsligt har 2016 været en rigtig flot sæson, hvor vi har haft flere tilmeldte hold end de sidste mange år. Flere af disse hold har spillet sig op i A-rækken, hvilket er utroligt flot. Så det store benarbejde fra vores trænere, har virkelig båret frugt denne sæson.

På seniorsiden har vi haft to hold igennem sæsonen, men kun en træner, så der har Martin Mandal lavet et stort arbejde. I 2016 var det 8. gang vi holdt en sommerafslutning med fælles spisning. Vi var igen rimelig heldige med vejret, dagen forløb rigtig godt, selvom vi var meget få til spisning lørdag aften. Vi havde ellers udvidet med livemusik. I år var også første gang vi havde fredag aften med, hvor der var ungdomsdiskotek, desværre var der også her meget få deltagere.

Talentsamarbejde.

Vi mener, der er mange muligheder i samarbejdet, som ikke bliver udnyttet i dag. Disse muligheder vil vi, fra bestyrelsens side sætte mere fokus på i 2017, så vi forhåbentligt står, som en stærkere klub i sidste ende.

Fremtiden.

Fremtiden ser, fra bestyrelsen side, rigtig spændene ud. Der er selvfølgelig altid noget vi kan blive bedre til, men vi mener, der efterhånden er godt styr på de fleste ting/opgaver.

Fra slut februar starter vi damesenior fodbold op, det glæder vi os meget til, og håber at der på sigt bliver to hold. En anden og stor opgave er et ønske om et hegn rundt om vores baner, det vil der blive brugt meget tid på.

Så har vi vores "hjertebarn" sommerfesten. I 2016 brugte vi rigtig mange penge på sommerfesten, desværre manglede deltagerne bare, så vi må ryste posen og gentænke det hele, så vi igen kan blive en 100-150 personer til en rigtig hyggelig aften. I 2017 og fremover bliver det anden weekend i juni der er sommerfest.

Til sidst skal der lyde en rigtig stor tak til alle vores spillere, deres forældre, vores sponsorer og de mange frivillige, vi har i fodboldafdelingen. Uden denne hjælp var der ingen fodbold.

Jeg vil også gerne sige tak til de andre i fodboldbestyrelsen for deres kæmpe arbejde.

Morten Bjerre, formand SIF – fodbold afd.

Formandsberetning for SIF – Gymnastik afd.

I år kunne vi tilbyde følgende hold: Far/Mor/Barn, Familietons (nyt hold), Puslinge hold, Spilopperne, Zumba hold, MIX Spring/Rytme, Styrke & Puls, Yoga, Volleyball, Showdance, Bootcamp for børn og forældre, CrossGym både for damer og mænd.

Forår / sommer 2017 byder på Yoga, CrossGym-outdoor og Bootcamp mix hold. Læs mere på vores hjemmeside stilling-if.dk.

Vi har denne sæson haft 176 medlemmer. Et stort fald fra 2015, hvor vi var 262. Årsagen skyldes at opstarten var præget af instruktørmangel, bl.a. for Rigtig voksne piger. Da vi fandt instruktørerne udbød vi holdende, men er ikke kommet op på samme antal som tidligere år. 3 hold (Volleyball, Showdance og Bootcamp for børn og voksne) havde vi instruktører til, men medlemstallet nåede ikke højt nok op og vi måtte lukke holdene efter efterårsferien.

Far-mor-barn: Børnene laver, sammen med deres far eller mor, rim og remser, sanglege, klatrer i ribberne og i redskaberne. De har løbet, hoppet, kravlet, lavet krabber, snurret rundt og blevet lidt svimle. De er blevet udfordret på motorikbanen og har gemt sig under faldskærmen. Børn og forældre glæder sig til at komme hver gang.

Familietons: Familie-tons er for dig, der ønsker at bruge en masse energi og have det sjovt sammen med dine børn. Her skal der tonses og leges, laves gymnastik, hoppe og springe. Der liggess op til at forældrene skal være aktive sammen med deres børn, og børnenes motoriske udvikling udfordres med baner og lege. Løbe, hoppe, springe, svinge, kravle, krybe, trille og tumle er nøgleordene for aktiviteterne. Holdet er for børn omkring 2 til 4 års alderen

Puslinge: Børnene har leget med bolde, hulahopringe, redskaber, løbet stafet og malet med usynlig maling til afslappende musik. De har hoppet, danset, gået på line, lavet kolbøtter og meget andet til god musik. De hygger sig, leger sjove lege, synger og laver rim og remser.

Zumba: I år har vi haft Zumba instruktør fra Argentina. Hun er på verdensomrejse og valgte at være i DK i ¾ år. Det har vi haft stor glæde af i SIF. Dejligt med den ægte vare. Tatiana rejser nu videre og vi søger en Zumba instruktør til den kommende sæson.

Zumba er en af de sjoveste måder at få motion på. Deltagerne bevæger sig til latinske og moderne danserytmer, mens de sveder, griner og kommer i form. Koordination, kondi og kropsbevægeligheden bliver forbedret, alt sammen gennem dansens glæder.

Styrke og Puls: Hele kroppen er blevet gennemarbejdet og alle de store muskelgrupper er blevet brugt. Damerne har arbejdet med elastikker og egen kropsvægt samt en lettere pulstræning.

CrossFit mænd: CrossFit er et styke- og konditionsprogram, der er velegnet til alle uanset alder og træningstilstand. Træningskonceptet er for alle, der ønsker at komme i god form på den mest effektive måde og have det sjovt undervejs.

Alle kan være med. Man bestemmer selv hvor hårdt det skal være.

CrossGym kvinder: CrossGym® 7 er et styrke- og konditionsprogram med fokus på funktionel træning, dvs. at de øvelser, der laves, er naturlige for kroppen.

Kredsløb og muskulatur bliver udfordret hver gang med høj intensitet, godt humør og stor variation. Hele kroppen trænes igennem og både stabilitet, mobilitet og balance udfordres.

Træningen starter med en grundig opvarmning med elementer fra både gymnastik og andre træningsformer. Derefter arbejdes der med enkle, men intensive øvelser ved forskellige stationer.

MIX spring /rytme: Der udøves springgymnastik, gulvgymnastik og forskellige sekvenser rytme-gymnastik. Igennem hele sæsonen fokuseres der på styrke, rytme, udfordring af den enkelte, smidighed og leg, så der bliver fuld fart på! Holdet passer til både piger og drenge. Holdet er for alle, uanset niveau.

Opvisning: I skrivende stund (primo marts) er planlægningen af årets opvisning d. 1.4.17 i fuld gang. Dette er årets højdepunkt for mange af vores gymnaster og instruktører og hvor hallen fyldes med ca. 400 tilskuere og gymnaster. I år har vi sognepræst Lisbeth Kristensen som konferencier og gæstehold, Acroteam TST Århus.

Bestyrelsen: Der er afholdt 6 bestyrelsesmøder og 2 instruktørmøder siden generalforsamlingen i 2016.

I bestyrelsen deltager vi hver i sær i det omfang det er relevant og vi har mulighed for ift. vores jobs, privatliv og de ansvarsområder vi har. Vi byder ind med de ressourcer og kompetencer vi hver især bestrider. På den måde har vi en harmonisk og velfungerende bestyrelse med en god tone og respekt for hinanden.

Bestyrelsen takker Jan Andersen for de 10 år han har været kasserer i gymnastik og takker for indsatsen. Vi byder velkommen til Kirsten Jessen, der indtræder som ny kasserer. Vi glæder os til samarbejdet.

Formanden vil gerne takke for mange gode timer med bestyrelsen.

Du er velkommen til at deltage i gymnastikbestyrelsen. Kontakt formanden for flere oplysninger.

Den kommende sæson:

Vi forventer opstart i uge 36. Vores program vil blive annonceret i TVÆRS, på vores hjemmeside og i Lokalavisen.

På instruktør siden ser det ret lovende ud i den kommende sæson. Men vi vil gerne høre fra dig, hvis du har lyst til at være instruktør i SIF.

Der skal lyde en stor tak til medlemmerne, der støtter op omkring foreningslivet i Stilling.

Tak til alle vores fantastiske instruktører og hjælpere, alle frivillige i Stilling og bestyrelsesmedlemmer i gymnastik.

Vi glæder os til at se jer alle i næste sæson.

Malene Begborg, formand SIF – Gymnastik afd.

Formandsberetning for SIF – Fitness afd.

Endnu et godt år i Stilling Fitness - medlemstallet har været rimeligt stabilt gennem hele året - dog, som altid, med en lille stigning i månederne lige efter jul/nytår.

I år har vi taget afsked med et par af vores frivillige - Stor tak for jeres hjælp gennem mange år. Heldigvis har vi også kunnet sige velkommen til nye herlige mennesker der gerne ville hjælpe med at styre løjerne i åbningstiden - dejligt der er nogle der har tid og lyst til at være med til at drive Stilling Fitness.

Vi har i 2016 fået nye instruktører. Mette Maj og Claus Thomsen blev begge færdige som fitness instruktører og giver medlemmerne gode råd og vejledning i forbindelse med træningen. I Stilling Fitness er det let og gratis at booke tid ved instruktører - det er bare at tage fat på en af de frivillige opsyn og få lavet en tid.

Igen i år hjalp mange af vores frivillige og medlemmer fra Stilling Fitness med at få afviklet Danmarks Højeste Cykelløb. For denne frivillige hjælp modtager Stilling Fitness en betaling pr. deltager der giver en tårn med. Denne lille ekstra "indtægt" gør det bl.a. muligt at købe nye redskaber/rekvisitter til Stilling Fitness. TAK TIL ALLE DER GAV EN HÅND MED.

NYE TILTAG Det var besluttet at der skulle købes nye maskiner i 2016, valget stod mellem cross træner og løbeband. Dette blev dog bremset en smule, da vores IT-system begyndte at drille en smule. Det betød at der skulle tages stilling til nyt IT-system, da meldingen var: "få et nyt system inden det går helt ned"

Bestyrelsen har brugt tid på at undersøge diverse muligheder for nyt IT-system og ikke mindst priser. Investering af nye maskiner blev sat på "stand-by", indtil den endelige pris på nyt IT-system kendes. Et oplagt nyt system kunne være Conventus, som de fleste andre afdelinger i Stilling IF benytter. Dette har dog lidt "børnesygdomme" i forhold til en fitness afdeling. Vi ønsker at optimere mulighederne for medlemskab og betaling. Det skal også gøres lettere for kassereren, så betalinger registreres automatisk i systemet. Vi har nu, i skrivende stund, to programmer tilbage der er begge er interessante.

Nyt udstyr blev det dog til i 2016 - vi har købt småredskaber, bl.a. boksandsæk og sandsæk handsker . Det bruges i Cross fit - men alle kan selvfølgelig benytte det, når der ikke er hold træning.

Vores nye spinning cykler blev leveret i 2016 og blev taget rigtig godt imod. De muligheder cyklerne giver til træning efter farver, har hjulpet på træningen for medlemmerne, som måske har opdaget de ikke altid fik trænet optimalt.

BESTYRELSE

Mads Due Thomsen blev valgt ind i bestyrelsen. Dejligt med en frisk herre, der har mange gode planer og er handlekraftig. Han har bl.a. varetaget diverse opgaver i forbindelse med Indoor Cyckling . I 2016 stoppede Hans Chr. i bestyrelsen før tid på grund af travlhed på jobbet. Stor tak for hans indsats i bestyrelsen. Suppleant Anne Thøgersen overtog posten i bestyrelsen.

Joan Andersen, formand SIF – Fitness afd.

Beretning fra Hovedformanden bliver fremlagt på generalforsamlingen

Søndag den 26. marts 2017.

Tennis afdelingen afholder generalforsamling mandag den 8. maj 2017, kl. 17:30

I klubhuset ved tennis banerne.

Beretningen fra tennis formanden bliver fremlagt på deres generalforsamling.

HUSK generalforsamlingen søndag den 26. marts 2017, kl. 11:00

I SIF klublokalet, Stilling hallen.

På vegne af hovedbestyrelsen

Jette Damsgaard

Hovedformand i Stilling IF.

