



Ravsted Ungdoms- og Idrætsforening Sæson 2011-2012.

Så er alle frivillige klar til en ny sæson. Alle glæder sig til at komme i gang. Se her hvad vi kan tilbyde, der er helt sikkert lige noget der passer til dig. Vi har mange gode aktiviteter og muligheder på programmet i år. Vi har lavet rammerne, men vi skal bruge dig. Alle er hjertelig velkomne – bare mød op.

Gymnastik 2011/2012

HOLD	TID	INDHOLD	TRÆNER
Forældre-barn	Torsdag 16.45-17.45	Velkommen til en time med rytme, motorik, sjov og sved på panden for børn med forældre eller bedsteforældre.	Jette, Nicole E.
Blandet 5 år til børnehaveklasse	Onsdag 15.45-17.00	Hej piger og drenge. Kom og vær med til masser af sjov og leg, spring og rytme.	Birgit, Nicole B, Regina
Blandet 3-4 år	Mandag 16.00-17.00	Hej knæjde og piché! Kom og vær med til en masse gymnastik, sjov og leg.	Johanne, Mia, Susanne, Nicole H.
Blandet 1.-2. klasse	Mandag 17.00-18.00	Nu begynder gymnastik for 1.-2. klasse. Hvis du er til god gymnastik, spring og leg mm, så kom mandag og vær med.	Sara, Marcus, Claudia, Lone
Blandet 3.-4. klasse	Onsdag 17.00-18.00	Kom frisk piger og drenge. Nu starter en super spændende sæson med både spring for de vilde, og rytmisk for de seje ☺	Betina, Nicole, Pernille, Christian, Rolf
Blandet spring 5. klasse til 18 år	Onsdag 18.00-19.00	Der er opvarmning og opvisningsserie, men et springhold, hvor alle er velkomne	Maija, Rolf, Christian

Piger 5. klasse til 18 år	Onsdag 19.00-20.00	Hej tøser. Så er vi klar til en sæson med superlækker rytme i forskellige genrer. Vi vil hygge os samtidig med at vi udfordrer os selv. Vi ses.	Maija
Mandehørm	Tirsdag 20.00-21.30	Kun for mænd. Basket, volley, hockey, styrke m.m. I er med til at bestemme indhold.	Peter
Fusionsgymnastik	Mandag 18.30-19.45	En kombination af mange ting, gymnastik, aerobic, step m.m. Der vil være en blanding af fedtforbrænding, intervaltræning og styrketræning. Opvisningshold	Katri Elna
Zumba gold 20 år til pensionist	Tirsdag 19.00-20.00	Zumba med moderat tempo, god musik, sved på panden og sjov.	Angela
Pilates m.m.	Torsdag 18.45-20.00	Til alle aldre. Øvelser på store bolde, kombinationsgymnastik og pilates, hvor man træner kroppen, bruger alle muskler. Efter træning vil du føle dig godt tilpas	Nadja

Gymnastikken starter i **uge 39**. Vi træner i gymnastiksalen på Ravsted Børneunivers, Ravsted Skolegade 18. Hvis der er spørgsmål kan Lone Uth Eschelsen 25777150 kontaktes, efter kl. 16.30. Ret til ændringer forbeholdes.

Vinterhåndbold 2011/2012

HOLD	UGEDAG	TIDSPUNKT	TRÆNER	START
U6 Mix 05 og yngre	Tirsdag	15.00–16.00	Henrik Nielsen 24256675 Hjælpetræner søges?	6.sept.
U8 Mix Årgang 03-04	Torsdag	14.30-15.30	Carsten Nissen 30694377 Ute Andresen 26713062 Jacob Clausen Gitte Sørensen	1. sept.
U10 piger Årgang 01-02	Tirsdag Torsdag	16.00–17.00 15.30–17.00	Anders Jacobsen 53557275 Lis	16. aug
U10 drenge Årgang 01-02	Onsdag Torsdag	17.30-19.00 17.00–18.30	Kerstin Hinrichsen 27597660 Henning Andresen 30942976	17. aug
U12 drenge Årgang 99–00	Onsdag Torsdag	17.30–19.00 17.00–18.30	Bobby Andresen 28359529 Kim Jørgensen 24243443	17. aug
U12 piger Årgang 99	Onsdag Torsdag	17.30–19.00 18.30 –20.00	Gitta og Brian Jensen 42222628	17. aug
U12 piger Årgang 00	Onsdag Torsdag	16.00–17.30 15.30–17.00	Ulla Christiansen 24491841 Conny Dethlefsen 28718547	17. aug

HOLD	UGEDAG	TIDSPUNKT	TRÆNER	START
U14 piger Årgang 97-98	Onsdag	19.00–20.30	Thomas Bonnichsen 20777755	17. aug
	Torsdag	18.30–20.00	Jonna Nicolajsen 29263855	
U14 drenge Årgang 98	Tirsdag	19.00–20.30	Emil Petersen 51213960	16. aug
	Onsdag	14.30–16.00	Kurt Iwersen 51216173	
		Jan Nissen 61627137		
U14 drenge Årgang 97	Tirsdag	19.00–20.45	Heidi Jessen 60944645	2. aug Tinglev
	Torsdag	20.00–21.30	Lars Larsen 24256372	
U16 drenge Årgang 95-96	Tirsdag	19.00–20.45	Hans Jurgen Nicolaisen 40375226	2.aug Tinglev 4.aug Bylderup 5.aug Tinglev
	Torsdag	20.00–21.30	Jonni Jensen 0049 1609 7382093	
	Fredag	18.30–20.30		

JRO/RUI arbejder sammen med Saxborg/BBI.

Har du lyst til at spille håndbold, så mød op og deltag på en af holdene, der er plads til alle. Der er forældre kørsel til træningen. Der laves en kørselsplan til hele sæsonen, dog skal du **selv sørge** for at komme første gang, hvorefter du pr mail vil få en kørselsplan.

Alle hold træner i Bylderuphallen.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Ulla Christiansen på tlf 74647075 eller 24491841

OBS OBS: Har du tid og lyst til at hjælpe vores trænere, er du velkommen til at kontakte Ulla Christiansen

Indefodbold 2011/2012

Hold	Ugedag	Tidspunkt	Sted
U7 / ældste årgang børnehave / børnehaveklasse	tirsdays	17.00-18.00	Ravsted Skole
U8 / 1.klasse	tirsdays	17.00-18.00	Bylderup hallen
U11 / 3. og 4. klasse	tirsdays	18.00-19.00	Bylderup hallen
U13 / 5. og 6. klasse	mandage	18.00-19.00	Bylderup hallen
U15 og U17 / 7. til 10.klasse	mandage	19.00-20.00	Bylderup hallen

Opstart uge 43

Spørgsmål vedr. indefodbold: Ken 25569030/74647450

Badminton sæson 2011/2012

Badminton i Bylderup Hallen

Mandag fra 20.00 – 23.00

Badminton/bordtennis i gymnastiksal, Ravsted

Tirsdag fra 15.00 – 19.00

Onsdag fra 20.00 – 22.00

Torsdag fra 20.00 – 22.00

Fredag fra 15.00 – 22.00

Opstart uge 39

Tilmelding til Marion, tlf. 2689 7447

Run for life 2011/2012

Vi løber hver søndag kl. 10.00. Mødested: P-pladsen ved svømmebad.

- Motionsløb op til 5 km

- Cross-træning 8-10 km som i vinter halvåret løber med ved forskellige cross løb.

Har du lyst - vil vi gerne have flere at løbe med på begge niveauer - Vi er allerede igang

Bemærk ændret tidspunkt !!

Kontaktperson: Elna Sams, tlf. 27634035

Bestyrelsen består af følgende:

Formand: Helle Degn-Petersen, 74647777

Sekretær: Lisbeth Petersen,

Kasserer: Jens Aage Hansen

Fodbold: Ken Heinsen

Håndbold: Ulla Christiansen

Gymnastik: Lone Uth Eschelsen

Badminton og div.: Marion K. Petersen

www.ravsted.dk STØT VORE SPONSORER - DE STØTTER OS.