



SPORTSNYT

Læs om støttekroner fra Meny



GYMNASTIK for ALLE
– Det er aldrig for
sent at komme
igang!

Nyt lys på
Boldbanerne

Der er mange frivillige
trænere – Læs om nogle af
dem fra FODBOLD



www.hesselager-fs.dk

Følg Hesselager forenede Sportsklubber på Facebook

Bestyrelsen

Formand

Inge Marie Holmskov

Stokkebækvej 14 - 5874 Hesselager

tlf: 2148 9079 / 6225 1960

ht-holmskov@mail.tele.dk

Susanne D Pedersen

Purreskovej 11 - 5874 Hesselager

tlf: 2330 2796

SDP@mail.dk

Pia Ørnegaard Vinding

Revsørevej 4 - 5874 Hesselager

tlf: 6131 7532

piapubs@post.cybercity.dk

Jørgen Elgård Pedersen

Hesselagergårdsvej 22

5874 Hesselager

tlf: 4025 9389

j@hesselagermail.dk

Næstformand

Kurt Ørnegaard

Buevej 21 - 5874 Hesselager

tlf: 2880 2335

bi-ku@mail.dk

Johanne Holmskov

Gudmevej 49 - 5874 Hesselager

tlf: 5195 4167

Johanneholmskov01@gmail.com

Erik Vogn

Tingstedet 10 - 5874 Hesselager

tlf: 2761 0643

envogn56@gmail.com

Ole Vagn Jensen

Galdbjerg Kohavevej 21

5874 Hesselager

tlf: 2043 0120

Efter næsten et år uden klubblad og en nedlukning af aktiviteter ser vi i klubben frem til vintersæson 2020/21. Vi vil gerne komme ud med klubbens tilbud og kontaktoplysninger, samt fortælle om vore fremtidige aktiviteter såvel idræt som arrangementer.

Her vil vi også støtte vore trofaste annoncører som i mange år har været en del af Sportsnyts administrative netværk.

Dette blad vil ikke blive omdelt, men blive et TAKE AWAY blad, der vil ligge i Meny, apoteket, klubhuset og fitness huset, evt. flere steder.

Dermed er det en glædens stund at sætte sig til tasterne igen og sætte ord på. Corona har betydet, at der har været stille, men der har været arbejdet i nyt lysanlæg på sportspladsen, IT-fælles projekt med Fitness, fremtidig papirindsamling nu hvor vi alle snart skal have nyt affaldssystem, ansøgning af Corona hjælpepakke m.m.

FRISØRHUSET

HELE FAMILIENS FRISØR

En arbejdsgruppe arbejdede i 2019 med oprettelse af rabatordning til vores medlemmer af såvel HfS som Fitness.

Samme gruppe har senere arbejdet på ny løsning vedrørende medlems- og kontingent styring for at forenkle arbejdsgange for både udvalg og kasserer.

Familiehold	350 DKK
21-09-2020 - 01-04-2021	
Info	Tilmeld

I løbet af de næste par uger vil layoutet ændres, da vi er i gang med en proces for at få et tilmeldingssystem opsat på hjemmesiden, således man skal oprettes som bruger og herefter kan man elektronisk tilmelde sig sit hold og betale samtidig. Følg processen på HfS hjemmeside.

www.hesselager-fs.dk

Dagli'
Brugsen
GUDBJERG

Papirindsamling.

HfS samler stadig papir også efter at kommunen får nyt affaldssystem, hvilket betyder, at der fremover er et rum til papir. Klubben har en god årlig indtægt ved papirindsamling til den årlige drift. Der er trofaste frivillige hjælpere hver gang vi kalder. Det vi mister er den gratis container som kommunen hidtil har støttet alle klubber med. Denne støtte bortfalder, for nu ser kommunen en indtægt ved selv at samle papiret. Det er surt for de mange frivillige foreninger.



Vi giver ikke op, vi kan stadig se en indtægt ved at samle papir. Vi har plads til at opbevare det, til vi har en fuld container som vi så selv betaler leje af. Det kan betyde at der måske kun bliver 3 indsamlinger, hvor vi kører rundt. Hold øje på hjemmesiden og de opsatte skilte rundt i området.

Kontakt Kurt Ørnegaard vedr. afhentning. Tlf. 28 80 23 35

Derfor - læg stadig aviser og blade i tråd spandene i/ved garagen ved klubhuset og STØT HfS





SERVICE PARTNER
- Samtids bilservice

SÆDERUP AUTO

BYENS FRIE AUTOVÆRKSTED

- Vi støtter lokalt -

SERVICE OG REPARATION AF ALLE
BILMÆRKER - OGSÅ I GARANTIPERIODEN

GRATIS LANEVIL

Corona hjælpepakke.

Ved aflysning af sportsugen stod det klart at klubben ville mangle det gode overskud som ugen giver. Da det ret hurtigt blev klart, at en hjælpepakke kunne søges, udfyldte vi ansøgningen.

Det stod hurtigt klart, at der var søgt om mange flere millioner end afsat, så det var med bange anelser vi så uddelingen i møde. Det blev til ca. 30% i alt 33.400 kr.

Men inden beløbet blev tildelt, havde **Jan fra Meny** søgt **Købmand Foreningens fonds pulje**. Der kunne maks. søges 40.000 kr, og det fik han efter få dage svar på, at han havde fået. Så fløj armene i vejret, og det var svært at få dem ned igen.



OCR-Banen i Hesselager

Kontakt

Maj-Britt Nikolajsen

tlf: 22 74 7293

mail.mbniko@gmail.com



Øvrige

Thomas Rasmussen

tlf: 2242 3278

Anja Højer

tlf: 2244 6788

Yderligere oplysninger på www.hesselager-fs.dk



Motionscykling

Kontakt Karl Aage Jensen (Kalle)

Fruens Alle 10 -5874 Hesselager

tlf: 21 76 16 36

Isteenbjerg@mail.dk

Sæsonen starter sidste tirsdag i april 2021.

Se www.hesselager-fs.dk for yderligere oplysninger

Hockey / Floorball

Kontakt holdleder John Hansen

tlf: 2275 9565



Hockeyholdet træner hver onsdag kl. 19.30-21.00. Holdet for alle uanset form. Yderligere oplysninger fås hos Holdlederen.



SPORTEN

Gymnastik og motion for raske ældre

- En investering i livskvalitet



Gymnastik og motion er målrettet træning af ca. 1 times tid. Gymnastik og motion er enten stående eller siddende, i fællesskab med andre.

Gymnastik og motion er træning af hele kroppen, som du kan klare selvom du har skavanker der gør at nogle øvelser er svære, ja så tilrettes de efter det.

Gymnastik og motion får du f. eks ved brug af små bolde, elastikker m.m.

Gymnastik og motion giver en dejlig time i samvær med andre og der slutes af med en kop kaffe.

Gymnastik og motionsholdet ledes af Lisbeth Langæble, der i mange år var bosat i Hesselager. Nu bor Lisbeth i Ørbæk.



apotek

Hesselager Apotek

Klinik Baumann
ZONETERAPI SPORTSSKADER AKUPUNKTUR

Gymnastik for raske ældre. Torsdage kl. 10-11

Ny sæson startede 3. september

Pris kr 20,- pr. gang du er der.

Har du spørgsmål så ring til Søster Holmskov

på tlf: 6225 1960 / 2148 9079

Du øger dine bevægelses muligheder og bliver stærkere, så det bliver nemmere at kunne

-Tage strømper af og på

-Trække blusen over hovedet

-Række bagud og finde ærmerne i trøjer og overtøj

-Nå ned til skoene og

-Bevare balancen bedst muligt

Gymnastik og motion styrker kroppen, så din dag bliver nemmere.

Gymnastik og motion er med til holde dig i gang. Kroppen har brug for at blive brugt hele livet.

Det er aldrig for sent at begynde!



FYNSKE BANK

i dag, i morgen, i fællesskab

Sted:
Klubhuset,
Østergade 52
5874 Hesselager

OURE

AUTOVÆRKSTED APS

v/ Steffen Sundberg

Tlf. 62 28 12 75 • Mob. 40 36 80 87

www.oureauto.dk



SERVICE PARTNER
- Bare besøg af uanset

Fodbold

Formand Jørgen Elgård Pedersen

tlf: 6225 1502 / 40259389

j@hesselagermail.dk



Næstformand Preben Rasmussen

tlf: 6225 3101 / 20648319

erpjr@nrdc.dk

Kasserer Christian Dirksen

tlf: 65323817 53294296

dirksen.christian@gmail.com

Ungdomsformand Dorte Jensen

tlf: 28693269

Teamdorteo@hotmail.com

Claus Foli

tlf: 22989993

clausfoli@yahoo.dk

Hesselager fodbold

I Hesselager fodbold har vi en masse dygtige trænere, her har vi præsenteret nogle af dem der gør en forskel for fodbold i Hesselager.

Se mere på www.hesselagerfodbold.dk

Jan har været træner i Hesselager fodbold siden 2014 og har UEFA c-licens, og er klubbens travleste træner. Han træner både u-12 pige, u-12 drenge, og dame senior indtil videre. Jan blev rekrutteret en dag han stod og ventede på sin datter som også spiller i Hesselager fodbold og siden da er han blevet bidt af fodbold. Jan har gjort et kæmpe stykke arbejde for pigefodbold og har allerede tiltrukket mange spillere, han har dog planer om at tiltrække mange flere. Det bedste ved Hesselager fodbold er, at de forslag og ønsker man har til klubben bliver hørt af ledelsen.





Jesper træner u-9 drenge. Jesper har været træner i 8 år, 4 af dem i Rødby og 4 i Hesselager.

Hans lyst til at være træner er kommet efter han selv har spillet meget fodbold og haft mange gode oplevelser med

fodbold. En af de bedste oplevelser fortæller han, var da Rødby havde 100-års jubilæum og i den anledning skulle spille mod Brøndby IF, hvorefter begge hold mødtes til en middag. Jesper vægter at alle på holdet er glade og at der er plads til alle. Han siger at det bedste ved Hesselager fodbold, er de familiære forhold mellem holdene og at alle kender alle.

Miriam har været træner, med UEFA c-licens, i 3 år og har et u-14 drenge hold. Som træner lægger hun vægt på at tilegne sig ny viden, således at hun selv kan udvikle sig som træner, men også at hendes spillere kan udvikle sig. Det bedste ved Hesselager Fodbold er, at man altid tænker i muligheder frem for begrænsninger: ”Man må gerne tænke stort i en lille klub”.



Claus er træner for HOVSA holdet (herrer og damer fra 25 og op efter) i Hesselager og har været træner i 10 år. Han startede med at spille fodbold i Hesselager, da han var 6 år gammel og har fulgt klubben hele sit liv. Derfor har han også set hvordan klubben, har udviklet sig og pointerer

at sammenholdet mellem de forskellige hold er blevet meget bedre. For eksempel træner HOVSA af og til med både dame- og herre senior.

Claus' største fodboldoplevelse er at se landskamp i Parken.

COM|N|WOOD 
Furniture with edge



Kasper har spillet fodbold hele sit liv, som barn i Nørre Åby, som ung på Husbys serie 3 hold, efterfulgt af nogle år som serie 1 spiller i B-Chang. Nu spiller han i SfB mens han træner Hesselagers u-7 hold. Han er klubbens nyeste træner, men har erfaring med børnetræning fra hans tidligere klub, Højby, hvor han trænede u-4 til u-7.

Kasper vægter især det sociale ved fodbolden, men også disciplin som kan overføres fra fodboldens verden til dagligdagen. Kaspers største fodboldoplevelse er fra da han var u-15 spiller og vandt finalen i Gråsten Cup mesterrækken, 2-1 mod Flensborg. Kasper var målmand på holdet og lukkede kun 3 mål ind i turneringens 6 kampe.



Christoffer, træner for Herre senior serie 3, har spillet fodbold hele sit liv, hvoraf 13 af dem er spillet i Hesselager fodbold. Over årene har han været træner sammenlagt 4 år og han nyder det i fulde drag, som han selv siger ”Det er en hobby - jeg kan ikke lade vær”. Christoffer lægger især vægt på det sociale ved fodbold og spiller gladeligt med på holdet selv.



Kevin er træner for Herre senior serie 4. Kevin har været træner/holdleder i Hesselager i 4 år og har selv spillet her af flere omgange. Da Kevin var 15 år, ringede han til

formanden og spurgte om ikke han måtte starte et u-16 drenge hold op i Hesselager,. I dag består det hold af et første og andehold som spiller henholdsvis serie 3 og 4. Han træner selv med på holdet og er glad for det sociale forhold man har til spillere såvel som trænere. Kevins bedste fodboldoplevelse er fra hans barndomstid i Skagen Fodboldklub, da han som 8 årig fik lov til at spille kamp på Aalborg stadion.

Grethe har været træner i klubben siden 1996 med en pause på 8 år, nu træner hun u-9/10 piger og har igennem tiden

trænet mange forskellige hold. Grethes fedeste oplevelse med fodbold er at opleve hendes piger spille på de hold, hun selv

har trænet og følge dem op gennem rækkerne til de til sidst er blevet gamle nok til at spille på samme hold som hende selv. Nu spiller hendes barnebarn i Hesselager, så hun nyder at kunne bruge tid som træner i en klub hvor hendes familie også er.



Nikolaj træner u-16 piger. Nikolaj har været træner i Hesselager i 7 år og har UEFA c-licens. Nikolaj er træner, fordi han synes det er en spændende måde at arbejde med unge mennesker på, og så er det fantastisk at kunne være

med til at bidrage til deres udvikling og se dem komme frem i livet. Nikolaj prioriterer humor højt i hans træning, selvfølgelig skal der være noget alvor, men man skal have det sjovt, det er det vigtigste. Nikolaj får en masse glæde og ikke mindst oplevelser ud af at være træner i Hesselager fodbold. Den oplevelse der står klarest for ham, er den fodboldtur han havde med sit hold til Italien for nogle år tilbage, hvor spillere og forældre sammen drog sydpå.

Vormark Forsamlingshus

Vi kommer som gæster - til møder og fester



BRUDAGER SMEDIE



HELSELAGER FITNESSHUS

Skolevej 50, Hesselager
Kontakt: 2330 2796 eller 2447 1770
www.hesselagerfitnesshus.dk

Alle dage 06.00-22.00



OK

Super
Brugsen

LED belysning på Hesselager fodboldstadion.

Efter at såvel Fodbold udvalget og HfS' bestyrelse vedtog at der skulle forsøges etableret en ny og tidssvarende belysning, blev der etableret en arbejdsgruppe bestående af Jørgen Elgaard og Preben Juhl Rasmussen. Senere blev Hans Haarsløv tilknyttet gruppen.

I Gruppen blev det vedtaget at indhente tilbud på LED lamper, der kunne opfylde formålet. Der blev modtaget tilbud fra en række firmaer, og det mest relevante var på ca. 400.000 kr. for lamper. I tillæg til dette skulle det overvejes, om der også skulle nye el kabler mv til projektet, i alt ca. 100.000 kr. med andre ord et samlet projekt på 500.000 kr. Mange penge!!! Det blev vedtaget at søge fonde, men hvis der søges fonde, er det god latin selv at have ca. 1/3 af projekt beløbet.

Det tilbud der blev valgt var fra et Dansk firma ved navn NorthLED, der gav os et tilbud på 400.242,13 kr for 8 lamper og to nye master, tilbuddet er senere opdateret til 401.052,13 kr.

Der blev bevilget 165.000 kr. fra klubben.

HEFA-EL
AL EL-ARBEJDE UDFØRES

Der blev søgt et meget stort antal fonde, og vi modtog mange afslag, men vi fik fra:

Fynske Bank.....	100.000,00 kr.
Sydfyns Elforsynings Almennyttige Fond SAEF.....	50.000,00 kr.
Svendborg Kommune CETS "Distrikt Idræt" 2019	50.000,00 kr.
Svendborg Kommune CETS "Distrikt Idræt" 2020	50.000,00 kr.
Gudmekongens Land fik vi 78% af 50.000 kr.....	39.202,62 kr.
Nordea Fonden.....	30.000,00 kr.
Et lån hos SIS	25.000,00 kr.
Rådighedsbeløb.....	509.920.62 Kr.

Arbejdet er sat i gang de gamle lamper er taget ned, og fundamenter til de to nye master er støbt, samt en del andet arbejde.

Den første regning er modtaget på 50% af 401.052,13 krer modtaget.

Hans Haarsløv 16.august 2020



Skydning



Formand René Vogn

Møllebakken 2, 5874 Hesselager

tlf: 4016 0643

lr.vogn@hesselagermail.dk

Søs Brinkmann

Tøjsmosevej 4, 5883 Oure

tlf: 2020 5421

toejsmosevej@gmail.com

Søren Albjerg

Belvedere 6C, 5700 Svendborg

tlf: 2425 5610

albjerg.soren@gmail.com

Erik Vogn

Tingstedet 10, 5874 Hesselager

tlf: 2761 9531

envogn56@gmail.com

Jörn Jacobi

Svendborgvej 52, 5772 Kværndrup

tlf: 2845 5268

jorn@geekware.dk



Kurt Frandsen og søn A/S

Entreprenør - Aut. Kloakmester

Blandt jordens bedste...



Revsøre Smedie A/S

62 25 12 81



MICHAELS

Jagt & Fiskeri



Onsdag den 11. marts 2020 oplevede vi en fantastisk klubaften. Efter træning sad unge og ældre, nye og erfarne skytter, forældre og instruktører og snakkede og hyggede. Det sociale var på toppen. Da vi alle nåede hjem efter denne dejlige aften i skytternes klublokale var DK lukket ned!

Vi fik ingen sæsonafslutning. Der var ingen der kom til DM.

Øv Øv og mere Øv. Men vi skal passe på hinanden og glæde os over at DK ikke blev hårdere ramt af Covid-19.

Sæson afslutningen blev lavet til en hyggelig grillaften den 7.august 2020. Her mødte ca 25 skytter op med familier så vi var ca 40 mennesker der hyggede med god mad og blev aktiveret af instruktør Michaels herlige påfund på plænen. En dejlig aften.

Den nye sæson starter i uge 39 med følgende hold:

Mandag: "De skarpe damer" (riffel begynder og let øvet) kl 19.30 - 350 kr + ammunition

Tirsdag: Familiehold riffel og pistol kl 18.00-19.00 350 kr + ammunition

Tirsdag: Pistol for alle kl 19.00-21.00 -350 kr + ammunition

Onsdag: Riffel Børn kl 17.00- 18.45 (3 hold af 45 min) 650 kr inkl ammunition

Onsdag: Riffel Ung kl 18.45-19.30 - 350 kr + ammunition

Onsdag: Senior Riffel (uden instruktør) kl 19.30 350 kr + ammunition



Spørgsmål vedrørende hold og opstart til Søs på tlf: 2020 5421.

Grundet nye regler på området vedr. sikkerhedsafstand og brug af udstyr mødes onsdagens børnehold i det store lokale og ikke i vores lille klublokale.

Nye såvel som tidligere skytter er velkomne.

Vi ser frem til en god sæson.

Kroket

Formand Frode Nielsen

Buevej 16 - 5874 Hesselager

tlf: 6225 2226 / 3058 0966

Frode.Inga.Nielsen@Mail.dk

Kirsten Andersen

Buevej 14 - 5874 Hesselager

tlf: 6225 1813

gka.hesselager@webspeed.dk

Ruth Christiansen

Thingsagervænget 14

5874 Hesselager

tlf: 2942 9673

ruth@lundeborgmail.dk

Hoyer Bæk

Lindevej 3 - 5884 Gudme

tlf: 3011 5949

hb@j-baek.com



John Sørensen

Humblebjergvej 16 - 5884 Gudme

tlf: 4072 8351

galdbjerg16@gmail.com

Suppleant Boris Sørensen

Vormark Bygade 21

5874 Hesselager

tlf: 2248 0562

borisogmarianne@mail.dk



Der er sket meget siden sidste bladudgivelse.

For kroketts vedkommende har vi afholdt årsmøde 22-11-19, en hyggelig aften som det plejer og alle medlemmer i udvalget fortsatte.

Der blev udsendt julebrev til alle spillere. Generalforsamling i HFS sidst i Februar udvalget fortsatte uden ændringer. Vi skulle have startet på banerne sidst i Marts men det blev forhindret af Covid 19 ærgerligt.

Vi kom så igang først i Maj med visse restriktioner og tøvende tilslutning men det blev der hurtigt lavet om på.

Siden har der været rigtig god tilslutning.

Vi har holdt grillaften med stor tilslutning 40 mand det var flot. En stor tak for tilslutningen hen over sommeren.

Krocket fortsat ...

Jeg vil gøre opmærksom på at vi afholder årsmøde 13-11-20 og der håber vi at der møder rigtig mange op. Der bliver sendt indbydelser ud til den tid.

Vi er igen nogle der har spillet sig til Fynsmesterskabet som så giver adgang til DM. I par har følgende par kvalificeret sig.



C1 John Sørensen
og Peter M Hansen
A1
Tove Jakobsen og
Ole Vagn Jensen



M2

Kirsten Andersen
og Henning Quist



De skal til Møldrup 5-9-20.



I enkeltmandsturneringen deltager NR 1 og 2 i puljerne.

C1 blev det Peter M Hansen der vandt men da Peter er forhindret bliver det Høier Beck der tager over.

B2 John Sørensen der blev mester.

B1 blev Frode Nielsen NR 2.

A1 blev Kirsten Andersen NR 2.



M2 Ole Vagn Jensen NR 1.

DM for enkeltmand spilles i Vindeby på Tåsinge, Svendborg Krocket arrangerer. Vi ønsker alle spillere held og lykke med spillet til DM

PUV.Frode Nielsen.



- Sammen kan vi mere

Dyrlægehuset

Hesselager Aps



Benkjer Osteopati

Så du kan leve som du plejer

Fitness Huset

Formand Pia Skovshoved

tlf: 2463 8183

Kasser

Anders Bek

tlf: 2095 1418

Instruktøransvarlig

Lone Uldall

tlf: 2447 1770

Lokaleansvarlig

Kurt Ørnegaard

tlf: 2880 2335

Næstformand

Susanne Pedersen

tlf: 2330 2796

Rengøringansvarlig

Annette Damkjær

tlf: 5126 6755

Michael Ormstrup

tlf: 6170 6663

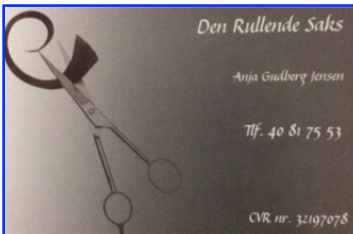


Du finder flere oplysninger om Hesselager Fitnesshus på

www.hesselager-fs.dk



Benny's
Autolakering



Badmintonudvalget



Formand Kurt Ørnegaard
Buevej 21-5874 Hesselager
tlf: 2880 2335
bi-ku@mail.dk

Birgitte Nielsen
Buevej 21- 5874 Hesselager
tlf: 2069 2563
bi-ku@mail.dk

Der er mulighed for at spille motionsbadminton i skolens gymnastiksal – men ikke turnering på grund af loftshøjden – under iagttagelse af de gældende restriktioner for brug af salen – mht til ”afspritning” og rengøring.

Kontakt Kurt på tlf. 28 80 23 35 for ledige tider.



**Hesselager
Autoværksted**
62 25 12 56





Carsten Andersen ApS
Murermester

LANGÅE SERVICE

40 55 94 39

62 25 15 31

www.langaael.dk



Løb

Formand Torben Aagaard

Vormark Bygade 21, 5874 Hesselager

tlf: 6167 1013

mail.aabu@mail.dk



Torben Christensen

Hvenemosevej 17

5874 Hesselager

Opvarmning / intervaltræning

Jacob Tanne

tlf: 2010 1493

Karin Buus Aagaard

Vormark Bygade 21

5874 Hesselager

Merete Edfort Andersen

Knarreborg Møllevej 16

5883 Oure

Hesselager Løb og motion 2020/21

Så er sæsonen 2019/20 forbi. Vi begynder den nye sæson i sept. 2020. Siden sidste blad har der været motionsløbet hver mandag fra p-pladsen ved Hesselagergård og torsdag fra klubhuset.

Vi har dog ligesom alle andre været udfordret af corona og måtte holde pause i marts. Men fra april har vi mødtes for at motionsløbe sammen på afstand.

På træningsaftener løber vi typisk ture på 5 – 8 – 10 km i moderat tempo. Alle der har lyst til at deltage er meget velkomne.

I vinterens løb vil flere af løberne deltage i DGI's cross løb serie der afvikles 10 forskellige steder på Fyn. Håber de bliver gennemført grundet corona. (Pt bliver crossløbene gennemført)

I vintersæsonen løber vi fra Klubhuset mandag og torsdag kl. 17,30.

Vintersæsonen starter mandag d. 5 okt. og varer til april 2021.

For mere info kontakt Torben på 61 67 10 13.



På løbeklubbens vegne
Torben Aagaard



**FRØRUP
ANDELSKASSE**

FARVE
-PERTEN

Stavgang

Tovholder *Gunhild Mogensen*

Buevej 20 - 5874 Hesselager

tlf: 6225 1179 / 2571 1884

Inge Marie Holmskov

Stokkebækvej 14 - 5874 Hesselager

6225 1960 / 2148 9079



God træning for ryggen!

Du har sikkert set dem: ivrige motionister, der i højt gear spankulerer med svingende skistave i hænderne og et fast blik i øjnene. Med et overbærende smil på læben har du formodentlig også tænkt: De har vist glemt skiene! Men du kan roligt tørre grinet af, snøre sports skoene og fatte et sæt walking-stave, for stavgang - eller Nordic walking, som motionsformen kaldes - er ultra effektiv træning. Faktisk så effektiv, at man i forhold til gang uden stave næsten kan fordoble energiforbruget,

hvis man går rigtig

stavgang, viser

Takket være stavene

kalorieforbrændingen

armene aktiveres og bruges til at skubbe kroppen fremad. Samtidig

udmærker stavgang sig ved at være konditionstræning, hvor alle

kroppens muskler er i aktion, og ydermere er stavgang skånsom træning

for kroppens led i forhold til fx løb. Det er kontante budskaber, man

allerede har fået øjnene op for i bl.a. Sverige, Norge og Finland, hvor

stavgang nærmest er en folkesport. Med til stavgangens hastige

udbredelse hører, at stavgang er for alle - uanset alder og formkurve. Og

det er motion, som kan dyrkes året rundt. Vi har stadig et par gode

måneder af året med stavene. Ud i omegnens natur, møde andre og få

musklerne brugt. Det er også socialt at se andre og drøfte

verdenssituationen. Vi mødes hver onsdag kl. 9,30 ved klubhuset.



seriøst til værks med undersøgelser.

bliver pulsen højere og

øges, fordi musklerne i

Gymnastikudvalg:

Formand Pia Ørnegaard Vinding

Revsørevej 4, 5874 Hesselager

tlf: 6131 7532

piapubs@post.cybercity.dk

Helen Hansen

tlf: 6199 3027

hjgaldbjerg@mail.tele.dk

Dorthe Andersen

tlf: 6167 0290

dorthe-andersen@hotmail.com

Suppl. Nanna Lørup Buch

tlf: 6048 4887

nanton_dk@yahoo.dk

Anna Katrine Markvardsen

tlf: 2263 4076

annak5874@gmail.com

Sandra Ankerstjerne

tlf: 6166 9088

sandramonks@hotmail.com



Indvielse af den nye Air-Track!

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<p>Zumba Kids Jr® 16:00-17:00 Alder: 0-3. kl. Hesselager Skole Instruktør: Nathja Søndergaard Hjelpeinstruktører: Sandie Holck Nicole Jensen</p>	<p>Mini-Puslinge Gymnastik 16:00-16:50 Alder: 1-3 år + forældre Hesselager Skole Instruktører: Stephanie Blomberg Susan Hansen</p>	<p>Puslinge Gymnastik 15:30-16:30 Alder: 3-6 år Hesselager Skole Instruktører: Jonna Dirksen Sandra Ankerstjerne Hjelpeinstruktører: Nicolai Ormstrup, Jamie Ormstrup og Svend Holmskov</p>	<p>PowerKids 16:00-17:00 Alder: 0-2. kl. Hesselager Skole Instruktører: Dorthe Andersen Pia Vinding Johanne Holmskov Martinus Markvardsen</p>
<p>Pilates 18:00-19:00 Alder: 15+ Hesselager skole Instruktør: Ann Strandhauge</p>	<p>Zumba Kids® 16:00-17:00 Alder: 4. – 9. kl. Gudme Skole Instruktør: Nathja Søndergaard Hjelpeinstruktører: Sandie Holck</p>	<p>Herre Hockey 19:30-21:00 Alder: 15+ Hesselager Skole Instruktør: John Hansen</p>	<p>SuperPowerKids 17:15-18:30 Alder: 3. kl.+ Hesselager Skole Instruktører: Dorthe Andersen Pia Vinding Johanne Holmskov Martinus Markvardsen</p>
<p>Hesselager Skole Gymnastiksalen Skolevej 50 5874 Hesselager</p>	<p>Gudme Skole Gymnastiksalen Storkøhøvej 9 5884 Gudme</p>	<p>For mere information: www.hesselager-fs.dk</p>	<p>Zumba Fitness® 19:00-20:00 Alder: 12+ Hesselager Skole Instruktør: Sandra Ankerstjerne</p>

Ny air-track og andet godt

Efter vores sommeropvisning til sportsugen i 2019, blev vores kære air-track lettere handicappet. Limen som holdt syningerne sammen smeltede simpelthen i sommervarmen på stadionet ☹. Der blev forsøgt med reparationslim, men lige meget hjalp det. Under hver træning skulle air-tracken genoppustes 1-2 gange, hvilket ikke var holdbart.

Udvalget søgte derfor om at bruge noget af overskuddet fra sportsugen 2019 til at købe en helt ny air-track. Der var ønske om en helt bestemt type air-track, som nogle instruktører havde forelsket sig i efter et kursus, de havde været på. Der blev givet grønt lys fra HfS's hovedbestyrelse til køb af denne samt nogle helt bestemte multi skum-stænger, som giver muligheder for at træne diverse øvelser og spring.

Air-tracken blev bestilt med ankomst 21. marts 2020. Pga. en vis situation i verden blev det ikke muligt at få air-tracken i brug før sommerferien 2020 ☹ Til gengæld er den SÅ klar til det nye hold gymnaster i den kommende sæson og instruktørerne GLÆDER sig til at få den i brug.



I sæsonen 2019/2020 blev der ligeledes investeret i en ny trampolin og en multitrainer (som bl.a. bruges til at træne flik-flak og kraftspring på).

Denne investering har været et hit for mange gymnaster igennem sæsonen. Det var selvfølgelig rigtig ærgerligt, at dette ikke blev vist frem til vores årlige gymnastik-opvisning, som blev aflyst pga. situationen i verdenen på det tidspunkt.



Ny formand

Efter 25 år på posten har Helen Hansen overladt ”gymnastik-roret” til undertegnede, Pia Ørnegaard Vinding. Det er mig en meget stor ære at overtage en sådan opgave og en tung arv at løfte efter Helens flotte indsats i så mange år. Inden Helen overlod posten til undertegnede, modtog hun Bent Neergaards mindepokal for mange år i HfS, og her blev det bl.a. nævnt, at når man tænker HfS Gymnastik, så tænker man på Helen ☺

Helen har dog ikke helt sluppet HfS Gymnastik, hvilket vi er meget glade for, da Helen er en knokler, og man ved, hvis man kender Helen, at gymnastikken er hendes ”hjertebarn”.

Hvem er så jeg, den nye formand?

Og hvad har jeg af fremtidige planer med HfS gymnastik?



Jeg er 40 år, bosiddende i Hesselager, nærmere betegnet i Vormark med min mand Morten og mine 3 skønne unger Axel, Esben og Agnes. Jeg er født og opvokset i Hesselager og har trådt mine barnesko på Hesselager skole og også i HfS Gymnastik. Jeg selv har dyrket en del gymnastik indtil mine teenager-år sluttede og har bl.a. været på Vejstrup efterskole i 10. klasse. Herefter fik håndbolden min passion og tid og gymnastikken blev nedprioriteret rent tidsmæssigt, men den har altid ligget i mit blod. Da vi fik børn, prioriterede vi, at de skulle gå til gymnastik, og her var der jo tilbud i Hesselager til næsten alle aldersgrupper. Dette jubledes vi over og selvfølgelig forsøgte jeg at præge mine børn til at synes om gymnastikken ☺ De har alle tre forsøgt sig med det i Hesselager og er muligvis ikke helt færdige med det endnu.



Tiden er blevet en anden for mig efter børnene er blevet lidt større og mere ”selv-hjulpnde”, og jeg har kunnet mærke, at nu var det tid til, at jeg gav mit bidrag til frivilligheden.

Derfor kastede jeg mig over gymnastikken i Hesselager, da det var der, jeg kunne se muligheder og også potentiale. Jeg blev valgt ind i gymnastikudvalget i 2019 og blev herefter valgt til formand i 2020 lige kort tid inden Danmark lukkede ned. Jeg er derfor startet i en ”ukendt” og ny situation, som vi alle selvfølgelig er berørte af, men også skal forsøge at navigere i. Jeg vil gøre mit til, at både instruktører men i særdeleshed også de aktive medlemmer og forældre og familier skal føle sig trygge og godt modtaget i HfS Gymnastik.

Udover det, vil jeg meget gerne føre gymnastikken videre i Hesselager i den ånd, den indtil nu har været i, og selvfølgelig forsøge at sætte mit nutidige præg på den. Jeg har et godt udvalg bag mig og en hovedforening, som er guld værd, og selvfølgelig et lokalsamfund, som er fantastisk at arbejde med, og som bakker op i mange af de projekter, der igangsættes.



GymSydfyn

Et af de projekter, jeg som formand vil begive mig ud i, er at blive en del af fællesskabet i det nye projekt GymSydfyn.

GymSydfyn er et træningsfællesskab på tværs af alle de sydfynske foreninger, hvor man bl.a. kan netværke og ”nørde” lidt med gymnastikken samtidig med, at der kan tilknyttes nogle dygtige erfarne instruktører til ens forenings hold alt efter ønske. Indtil videre er vi med på ”en kigger” og ”en lytter” i denne sæson, men hvis vi er heldige, kan det være, vi får assistance af nogle unge dygtige instruktører, som vil opkvalificere de i forvejen dygtige og aktive instruktører vi har.

Man læser mere om projektet på <http://gymsydfyn.dk/>





Langå Tryk
Bøsørevej 43
5874 Hesselager
Tlf. 62 25 17 43
E-mail: langaatryk@mail.dk

Højgårdens Auto



EGELUND DÆKHOTEL

Specialist i dæk og fælge

KARIN JOHNSON

Tinglysning

Redaktion

Søs Brinkmann, tlf: 2020 5421

mail: hfssportsnyt@gmail.com

Inge Marie Holmskov

Birgitte Nielsen





HESSSELAGER