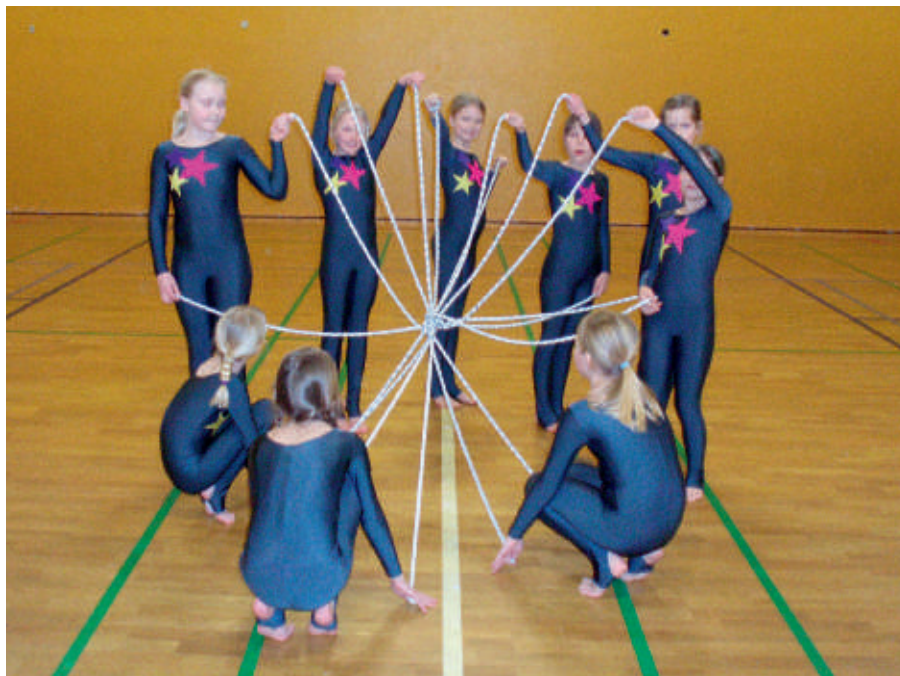


# SG NYT



## Inde i bladet

- side 2 .. Forårsopvisning 2010
- side 3 .. Opvisningsprogram
- side 4 .. Opvisninger og konkurrencer 2010
- side 6 .. Sommersæson 2010
- side 7 .. NYT! Mountainbike Idrætsmærker
- side 8 .. Tuborgfondet  
Tak til holdssponsorer
- side 9 .. Instruktører søges
- side 10 .. Gymnastikskoler 2010
- side 11 .. Verdensholdsudtagelse
- side 13 .. Tak for en god sæson
- side 15 .. Kalender og Årsmøde

Se seneste nyt på: [www.sgf.dk](http://www.sgf.dk)

**NR. 4 MARTS 2010**

## BESTYRELSEN

### Formand:

Inger K. Nielsen  
tlf. 51 26 81 54  
ingerkluwer@mail.tele.dk

### Kasserer:

Claus Nielsen  
tlf. 86 80 49 36  
cni@nd-revision.dk

### Sekretær:

Mette E. Riecke  
tlf. 87 57 80 07  
mette.r@webspeed.dk

### Bestyrelsesmedlemmer:

Susie L. Kristensen  
tlf. 86 80 14 47

Liselotte Kierkegaard  
tlf. 86 81 88 07

Marianne Riis Mortensen  
tlf. 41 29 03 22

Connie Nielsen  
tlf. 86 87 94 94

Klubhus  
Marienlundsvej 31

Husforvalter:  
Leif Jakobsen  
tlf. 86 82 18 22

### SG-Nyt :

Belinda Rediin  
tlf. 30 29 86 00  
rediin@anderledes.dk

E-mail adresse:  
post@sgf.dk

Internet adresse:  
www.sgf.dk

## SGs Forårsopvisning 2010

Søndag den 28. marts kl. 12.00

i Silkeborg-Hallerne, hal A

Der er tilmeldt 27 hold fra SG med i alt 694 gymnaster.

I løbet af dagen vil tilskuerne se flere hold arbejde sammen på gulvet. Bl.a. et stort hold med børn og forældre, ca. 150, og et nyt hold FAR og Barn gymnastik med Marcus og Karin som instruktører.

Fra Hvinningdal Skolen kommer Rytme-Ræs, et hold med 34 piger fra 0. – 2. kl.

SG's afdeling for rene drengehold stiller med 3 hold. 80 Tarzan drenge fra 4 – 7 år på to hold med Fritz og hjælpere, og drenge fra 8-12 år med Louise og Sjøanne som instruktører.

Springhold mix med alderen fra 10 til 18 år kommer fra Sydbyhallen og to hold fra Nørrevangsskolen. Bjarke vil komme med holdet "FREE RUNNING" PARKOUR, som vil give en smagsprøve på deres kunnen.

SG's konkurrencehold for minipiger, piger og seniorgymnaster vil vise deres konkurrenceserier.

Desuden vil der være tre voksenhold "Kvikke Damer" og "Rytmehold 25 +". Et nyt hold er med i år "Rytmehold fra 18 år" med Line Marie og Jannie L. som instruktører.

Til slut vil der være blomster til deltagende instruktører.

Formand  
Inger K. Nielsen

**Entré til opvisningen er:**

**Voksne: 25 kr. - Børn: under 16 år gratis.**

**- Dørene åbnes kl. 11.00**

**Der kan ikke benyttes DANKORT.**

*Forsidebillede: Grand Prix Mini Piger.*

# PROGRAM FOR FORÅRSOPVISNING 2010

Kl. ca.Hold	Skole	Instruktør	Omkl
12.00 Indmarch			
12.15 "junglebørn" 3-5 år	Sydneyhal	Louise, Gitte, Mille, Frederikke	forhal
12.30 Rytme-leg-motorik 3-6 år	Balle	Lisbeth, Ninna	2
12.40 Tarzandregene 4-5 år	Nørrevang	Fritz, Knud-Erik m.m	7
12.55 Rytme, leg og motorik 0.-1. kl	Langsø	Mia og Katrine	1
13.05 Rytmehold fra 18 år	Nørrevang	Line Marie og Jannie L.	3
13.15 Grand Prix piger fra 16 år	Nordre	Pia og Jannie Ø	6
Grand Prix rytme 7-10 år	Nordre	Inger og Maria	6
Micro piger rytme 6-8 år	Nordre	Julie, Simone	6
Tweens 12-16 år Grand Prix	Nordre	Camilla og Anna	6
13.40 Rytme-Ræs piger 0.-2. kl.	Hvinningsdal	Anitta, Mette, Stine, Cecilie	1
13.50 SG drenge spring 7-10 år	Nørrevang	Louise, Sjøanne	7
14.05 Far og Barn gymnastik 3-4 år	Nørrevang	Karin. Marcus	8
14.20 "Spillopper" 5-7 år	Sydneyhal	Christina og Bitten	5
Pigeton redskaber 4-6 år	Nørrevang	Kirsten, Karine	3
14.35 Spring/Rytme piger 7-10 år	Nørrevang	Cecillie, Stephanie, Simon	1
Spring/Rytme piger 7-9 år	Sydneyhal	Linda, Naja, Daniel	4
14.50 Voksne 25 +	Nordre	Inger	6
15.00 Mix. springhold 10-13 år	Sydneyhal	Charlotte, Frits, Naja, Daniel, Janni	d7p5
15.15 PAARKOUR	Nørrevang	Bjarke	7
15.25 Rytme redskaber leg 0.-2. kl.	Balle	Lisbeth, Ninna	2
15.40 Springgym. P/D fra 10 år	Nørrevang	Sigfred, Louise	d7p5
15.55 Tarzandregene 5-7 år	Nørrevang	Fritz, Knud-Erik m.m	7
16.10 Kvikke Damer	Nordre	Inger	5
16.20 Børn med forældre	Nørrevang	Hanne	8
	Sydneyhal	Susie	1
	Balle	Louise	4
16.35 Spring/gym P/D 12-17 år	Nørrevang	Bjarke, Rasmus	d7p5
16.50 Afslutning ved alle instruktører.			

Dørene åbnes kl. 11.00 - alle klar til indmarch kl. 11.50.

**HUSK:** Der kan i forbindelse med opvisningsplanen ske uforudsete forskydninger! Tiden kan blive forrykket, også selv om vi prøver på at overholde den.

**Publikum:** Mød mindst en halv time før det "særlige" hold, I kommer for at se. Som planen viser, er det et meget varieret program med lidt for enhver smag.

**GOD FORNØJELSE!**

## OPVISNINGER OG KONKURRENCER 2010!

Så er det tid for opvisninger og konkurrencer. Nu skal resultaterne af al den træning, der er blevet lagt rundt i sale og haller, vises frem af SG opvisningshold.

Senior Grand Prix holdet har allerede været i konkurrence ved 1. runde af DM, som foregik i Gladsaxe den 23. januar. Tidligt lørdag morgen mødtes vi på Silkeborg Banegård for at tage toget til Gladsaxe. Det var en lang tur med tog, taxa og hjem igen kl. 18.

Pia og Jannie stod i spidsen for 1. senior hold, som skulle konkurrere om hvilken division, de skal stille op i ved 2. runde, som foregår i Frederikshavn den 18. april. Der var 16 deltagende hold, og pigernes placering rakte til 2. division.



Næste konkurrence for Grand Prix Rytme holdene er Jysk Mesterskab, som SG afholder i Silkeborg Hallerne den 21. marts, med start kl. 12.. Her deltager et mini hold, et tweens hold samt et senior hold for SG. Desuden er SG vært ved DM for mikro-, mini- og store piger, samt Tweens i weekenden den 10. og 11. april. DM stævnet foregår også i Silkeborg Hallerne. Har du lyst at være hjælper ved dette stævne, så kontakt [post@sgf.dk](mailto:post@sgf.dk) Inger. Der er rigtig mange

forskellige opgaver, og vi håber, at mange vil kunne afse et par timer lørdag eller søndag - din opbakning er vigtig!

Otte hold fra SG deltager i det nye Sydjyske Fællesstævne for DGF Sydlandskredsen i Vejle den 7. marts. Silkeborg-holdene skal ind mellem kl. 12 og 14, hvis du lige skulle komme forbi Vejle denne dag.



Samme hold deltager også i DGI midt Forårsstævne den 13. marts i Bjerringbro Hallen, dog skal første hold ind om søndagen. Program for dette stævne kan se på hjemmesiden [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) find DGI midtjylland-forårsstævne.

Den 28. marts skal vi så se mange flere af foreningens hold på gulvet i Silkeborg Hallerne til vores egen Forårsopvisning.

*Inger K. Nielsen*



**LORD NELSON**

Østergade 4 - 8600 Silkeborg - Tlf. 86 82 09 28  
Smart fritidstøj til ham. Lev til det friske folk.



GULD · SØLV · URE  
Torvet 10 B - 8600 Silkeborg  
Tlf. 86 82 25 26 - Fax 86 82 21 03  
[www.smykkehuset.dk](http://www.smykkehuset.dk)  
[smykkehuset@sol.dk](mailto:smykkehuset@sol.dk)

**MINISOFT**

Salg, installation og support af:

- ERP-løsninger til WEB og Linux
- Fujitsu-Siemens servere og PC-udstyr
- "Bjørnen" og "Lænkehunden"  
Tyverisikring til PC og skærm



[www.minisoft.dk](http://www.minisoft.dk) - Ørstedsvvej 13, 8600 Silkeborg



**redoffice**

**SJ KONTORSERVICE**

Lillehøjvej 2 | 8600 Silkeborg

Tlf. 89 70 00 00 | Fax 89 70 00 01

[www.sjkontor.dk](http://www.sjkontor.dk) | [sjkontor@sjkontor.dk](mailto:sjkontor@sjkontor.dk)

# Vi har åbent lige nu

Ring til os, når det passer dig!

Nordre Afdeling  
Telefon 45 12 37 10

Danske Bank

# SOMMERSÆSON 2010

## INDENDØRS TRÆNING

Der vil også i år blive mulighed for at fortsætte træningen indendørs i både april og maj med ca. 8 -10 gange, der **startes tirsdag den 6. april**:

Nordre skole Sal Nord	Frisk Sommer motion Tirsdag kl. 18.00 – 19.00	Inger K. Nielsen
Sydbyhallerne Hal B	Sommer Aerobic Onsdag kl. 17.30 - 18.45	Karin og Belinda
Balleskolen Salen	"Løb og styrketræning" Torsdag kl. 17.00 - 18.30	Eva Heiberg

**Kontingent - alle hold :** Pr. gang: kr. 20.00 - som **betales ved timens begyndelse**.  
Mød op på holdene, når du har tid og lyst!

Klubhuset, Marienlundsvej "Walk & Run" onsdag kl. 18.30 Sigfred Nielsen  
Både for begyndere og dem der har prøvet det før.  
Pris: 150 kr. til 1.9.10 - tilmeld på hjemmesiden.

## UDENDØRS TRÆNING

**Standerhejsning på Stadion ved SG's klubhus mandag den 3. maj 18.50**

Velkomst og orientering som sommersæsonen ved formanden, Inger K. Nielsen.

**Motion for hele familien - hver mandag kl. 19.00.** Der vil være flere muligheder for aktiviteter. Efter 45 minutters gymnastik på plænen, kan der frit vælges mellem gå -, (stavgangstænger kan lånes), løbetur i skoven, volleyball på opstreget bane, samt mulighed for gymnastik for børn.

Klubhuset er åbent fra 18.45 til 21.00. Efter træning er der gratis kaffe og the i klubhuset. Saunaen vil være åben på skift - ulige uger mænd - lige uger damer, efter behov. Klubhuset er lukket i uge 29 og 30.

**Kontingent for hele sommersæsonen:**

Børn under 12 år:	gratis
Unge 13-18 år:	75 kr.
Over 18 år:	200 kr.

Du har mulighed for at betale pr. træningsgang, voksne: 25 kr.  
**- tilmelding til vagthavende i klubhuset**

## SOMMER "FAMILIEMANDAG"

**Mødested Silkeborg gymnastikforenings Klubhus, Marienlundsvej 31**

Mandag den 31.5., 7.6., 14.6. og 21.6. vil der være familieaktiviteter fra kl. **17.15 til ca. 18.30 ved og omkring SG klubhuset.**

Aktiviteter vil fremgå af hjemmesiden, og det er gratis at deltage.

*Lisbeth og Inger*

## NYT NYT NYT NYT NYT MOUNTAINBIKE



HAR DU LYST TIL AT CYKLE EN TUR PÅ DIN MOUNTAINBIKE SAMMEN MED ANDRE I SKOVENE OMKRING KLUBHUSET, STARTER DET mandag den 3. maj kl. 19 ved SG's klubhus, Marienlundsvej 31, instruktør Sigfred – Det er gratis at deltage, og man kan også deltage på almindelige cykler.

---

## IDRÆTSMÆRKETRÆNING

Hvad er et idrætsmærke?

Til træningen samles folk på tværs af alder og køn og træner sammen med det formål at få et bevis på, at de har opfyldt nogle krav til deres fysiske formåen. Niveaet for kravene afhænger bl.a. af idrætsudøverens alder. De forskellige prøver er beskrevet nedenfor. Efterfølgende får man udleveret et idrætsmærke.



**NYT!** - Tag idrætsmærke uden af lave atletik. Har du lyst til at høre mere om idrætsmærket og prøve de forskellige ØVELSER, så mød op!

For at få idrætsmærket skal man bestå én prøve fra følgende grupper:

Gruppe 1: Atletik eller ny BASK prøve

Gruppe 2: Formprøve, opvarmning samt styrkeøvelser

Gruppe 3: Udholdenhedsprøve, det kan være cykling 20 km, gå 8 km, svømme, løbe eller løbe på rulleskøjter.

Det foregår på Atletikstadion kl. 19 - 21 på følgende datoer:

**Torsdag: 20. maj, 27. maj og 3. juni og mandage: 19. maj og 7. juni.**

Der vil være instruktør til at guide og vejlede.

Atletikprøverne kan aflægges løbende, men skal være aflagt senest sidste træningsdag på atletikstadion.

Cykling, gang, løb og rulleskøjter foregår mandag den 14. juni kl. 19 fra Klubhuset.

Alle børn og voksne kan tage mærket. Børn under 12 år får et diplom, børn mellem 12 og 17 kan få ungdomsmærke og voksne, bronze, sølv og guld.

### FORMPRØVE

Prøven afholdes på Nørrevangskolen i sal 1 og 2 - **mandag d. 31. maj kl. 18-18.45.** Her kan alle, der er over 12 år møde op og tage formprøven fra gruppe 2.

## Besøg fra Tuborgfondet

Torsdag den 14. januar blev træningen lidt anderledes på Sølystskolen, Gran Allé. For den dag kom Poul Madsen fra Tuborgfondet nemlig forbi. Og det gjorde han, fordi SG har fået mange nye springgymnaster, og foreningen havde derfor akut brug for en ny springbane, for at alle kunne få de bedst mulige betingelser for at træne.

Derfor havde bestyrelsen søgt fondet om tilskud til en ny springbane til ca. 60.000 kr., og Fondet har bevilget 30.000 kr. til banen. Det er en rigtig stor håndsrækning, som betyder meget for foreningens budget og naturligvis for alle de gymnaster og instruktører, som kan bruge banen i årene fremover.

Efter overrækkelsen af checken til formanden bød SG på Squash og chips til de deltagende gymnaster. En lidt anderledes og meget dejlig eftermiddag.



En stor tak fra os alle til

# TUBORGFONDET

*Mette E. Riecke*

---

## Tak til holdssponsorerne

Når Grand Prix holdene skal til opvisninger og konkurrencer, vil de jo gerne have ens tøj på. Det koster mange penge, og vi er glade for, have fået sponsorer til nogle af holdene.

Vi vil gerne takke følgende sponsorer:



**CENTA Transmissioner A/S**  
A.C. Illums Vej 5 • 8600 Silkeborg  
Tlf. 86804033 • Fax 86804033  
www.centa.dk • centa@centa.dk



Salon Louis

V/Louisa Jensen  
Vestergade 7  
8620 Kjellerup  
Tlf. 31319174

Har du lyst til at være holdsponsor til næste sæson, så kontakt Inger K. Nielsen  
post@sgf.dk

*Inger K. Nielsen*

---

## Instruktører og holdhjælpere søges til sæson 2010-2011

**Silkeborg Gymnastikforening sørger for din uddannelse, vejledning og hjælper dig i gang.**

**Det vi forventer af dig:** at du har interessen, tager ansvar og mener, at børn foruden træning og motorik skal have gode værdier med sig, herunder lege sammen, træne sammen og respektere hinanden. For voksenhold: at du er opmærksom på de forskellige holds ønsker og niveau. **Desuden** er du god til at motivere andre og skabe sammenhold. Du er handlekraftig og god til at sætte grænser. Du tør stå ved sine holdninger og siger helt naturligt til, hvis du har forslag eller hvis du mener, at tingene kan gøres anderledes/bedre.

Erfaring som instruktør/hjælper kan måske også hjælpe dig i din fremtidige jobsøgning. Kompetencer fra fritidsinteresser kan være afgørende for, om du får det job, du søger. I deres vurdering er virksomheder nemlig meget opmærksomme på, hvad ansøgere bruger fritiden til, og om der er andre kompetencer end dem fra selve skoleuddannelsen.

**Det er kompetencegivende at have fritidsjob som gymnastikinstruktør.** Så søger du en lederstilling, er det en fordel at nævne denne fritidsaktivitet.

DGI har lavet en køreplan, hvor du kan få målt dine kompetencer. SG hjælper gerne med at udfærdige dette kompetencepapir og skriver også gerne en udtalelse, som kan bruges ved en jobansøgning.

Erfaring som instruktør signalerer, at du tager ansvar og mener, at gymnasterne skal have gode værdier med sig, og at de skal lære at følge nogle spilleregler. At du tør stå ved sine holdninger og tør sige til/fra.

Kontakt Inger K. Nielsen eller snak med en af SG instruktørerne, og lad os høre fra dig på post@sgf.dk

*Formand Inger K. Nielsen*

## **Spring gymnastikskole 2010 2.-3.-4. august**

**SÅ ER SG PÅ BANEN IGEN  
FOR 5. ÅR AFHOLDER VI GYMNASTIKSKOLE FOR DRENGE OG  
PIGER I ALDEREN 8 TIL 14 ÅR.**

**3 SJOVE FERIEDAGE MED MASSER AF GYMNASTIK FOR  
BEGYNDERE OG ØVEDE**

Det bliver 3 helt anderledes dage med leg, sjov og mulighed for at få nye gymnastikvenner.

Det foregår mandag den 2. august, tirsdag den 3. august og onsdag den 4. august kl. 9-15 i Sydbyhallerne, Jernbanevej 67, Silkeborg.

Det bliver en dagskole, hvor der skal medbringes madpakke, men der bliver serveret frugt og væske. Programmet vil igen i år blive meget bredt. Der vil blive både spring- og rytmemoduler. Spring vil blive delt i begynder/lidt øvede og øvede. Tirsdag eftermiddag vil vi bruge til en alternativ aktivitet, hvilket evt. kan blive spring på stor trampolin eller svømning.

SG stiller med en række friske instruktører, som vil give børnene en sjov og lærerig oplevelse.



*Deltagere i gymnastikskolen august 2009*

Tilmelding skal foregå på [www.DGF.dk](http://www.DGF.dk) fra 2. marts 2010, her kan også læses mere om skolen. På [www.sgf.dk](http://www.sgf.dk) vil der også løbende ligge oplysninger om skolen. Kontakt [post@sgf.dk](mailto:post@sgf.dk), hvis der er yderligere spørgsmål.

*Inger K. Nielsen*

## **Rytme gymnastikskole 2010 28.-29.-30. juni**

**SOM NOGET NYT TILBYDER VI EN GRAND PRIX RYTME SKOLE  
FOR PIGER I ALDEREN 9-15 ÅR.**

**3 SJOVE FERIEDAGE - 3 GYMNASTIKDAGE KUN MED  
RYTMEGYMNASTIK**

Det bliver 3 helt anderledes dage med træning, sjov og mulighed for at få nye gymnastikvenner.

Det foregår mandag den 28. juni, tirsdag den 29. juni og onsdag den 30. juni kl. 9-15 på Sølystskolen, Nylandsvej 16, Silkeborg.

Det bliver en dagskole, hvor der skal medbringes madpakke, men der bliver serveret frugt og væske. Der vil blive arbejdet med grundtræning - ballet - bolde - tove - vimpler - tøndebånd - danset - svømmet - løbet.

Tirsdag eftermiddag vil vi bruge til en alternativ aktivitet, hvilket evt. kan være svømning. Vi vil stille med en række friske instruktører, som vil give børnene nogle sjove og lærerige oplevelser.



Tilmelding skal foregå på [www.DGF.dk](http://www.DGF.dk) fra 2. marts 2010 her kan også læses mere om skolen. På [www.sgf.dk](http://www.sgf.dk) vil der også løbende ligge oplysninger om skolen. Kontakt [post@sgf.dk](mailto:post@sgf.dk) hvis der er yderligere spørgsmål.

---

## Verdensholdsudtagelse

Fredag den 19. februar stod 110 piger og 70 drenge klar med hver deres nummer fastgjort på brystet, alle ventende i spænding, og i blandt dem var vi to gymnaster fra Silkeborg Gymnastikforening. Ud af de mange fremmødte skulle der blot findes 14 piger og 14 drenge, til at repræsentere Danmark på en verdensturné. Man fornemmede tydeligt nervøsiteten i hallen, men i takt med at pulsen steg, forsvandt noget af den. Efter en god lang opvarmning efterfulgt af forskellige sekvenser over gulv, sluttede vi af med en lille serie, vi havde øvet hjemmefra via nettet. Hver sekvens blev vist i små grupper, for at udtagerne lettere kunne overskue de mange håbefulde piger. Efter hver gruppe havde været på gulvet, hørtes klapsalver og jublende tilråb fra de andre gymnaster, hvilket var med til at få stemningen helt i top. Efter et godt måltid, fællessang og et hurtigt bad, krøb vi ned i vores soveposer, trætte, men stadig ved godt mod.

Da morgenmaden og håret var ordnet, og nummeret igen fastgjort på brystet, delte drengene og pigerne sig igen, alle spændte på de næste tre timers gymnastik, inden første udtagelse skulle finde sted. Lørdag formiddag blev vi blandt andet testet i smidighed, balance og spring over gulv, og efter en kort funk sekvens var der frokost. Da vi igen blev samlet, gav udtagerne noget generelt feedback, før numrene på de piger, der skulle fortsætte, blev råbt op. Desværre var Silkeborg Gymnastikforening ikke længere repræsenteret efter denne opråbning. Tilbage stod vi alligevel med en følelse af, at vi havde ydet en god indsats. Desuden var vi blevet en oplevelse rigere, som vi er glade for at have med i bagagen.

*Pia Maria Ilvig*



# IMERCO

Vestergade 2 - Silkeborg - Tlf. 8682 0177

# BUTIK JEANS

TVÆRGADE 12 . SILKEBORG . TLF. 86 82 65 88

# SPORTMASTER

Vestergade 20  
8600 Silkeborg  
Tlf.: 86 82 00 29

# Dansk Revision

## DANSK REVISION SILKEBORG

registreret revisionsaktieselskab

Hagemannsvej 4 - 8600 Silkeborg  
86 82 99 22 - [www.danskrevision.dk](http://www.danskrevision.dk)

# Byens Brød

Nylandsvej 27 . Silkeborg . telefon 8682 1961 • Frederiksberggade 54 . Silkeborg . Telefon 8682 1424

Kvickly Silkeborg  
Søtorvet 1  
8600 Silkeborg  
87225100

# Kvickly

Altid noget at glæde sig til



BORGERGADE 71-73 - SILKEBORG  
TLF. 86 81 02 22

SLAGTERMESTEREN TLF. 86 80 26 96

ÅBNINGSTIDER:

Mandag-Fredag

Lørdag

9-21

8-17

# BUTIK Amí

LINGERI

TORVECENTRET · SILKEBORG  
[www.butikami.dk](http://www.butikami.dk) · 86 80 61 99

## Tak for endnu en god SG sæson

Som formand kan jeg se tilbage på en sæson med stor aktivitet rundt om i sale og haller, hvor mange børn og voksne har deltaget aktivt i gymnastikken.

Der har været 1157 tilmeldinger, enkelte gymnaster går på 2 hold, og det er glædeligt, at vore instruktører også får tid til selv at deltage på et hold. At være sammen på et hold og dyrke motion med andre giver et super socialt netværk, som mange gange også kan mærkes uden for gymnastiksalen.

At kunne dyrke gymnastik i gode rammer smitter af på humøret og giver lyst og energi til udfoldelse også på andre områder. Disse rammer kunne sagtens blive bedre på flere skoler, men her har vi desværre ingen indflydelse på forholdene, selvom vi ellers meget gerne ville have det.

Så rammerne skal være i orden, og det skal instruktørernes motivation også være. Derfor prioriter SG at tilbyde instruktørerne kurser og at indkøbe redskaber. Ved at give vore instruktører uddannelse og et foreningsnetværk, ruster vi dem til deres undervisning i salene og giver dem en ballast, som de kan bruge i deres erhvervsliv, for det at undervise er kompetencegivende og kan bruges ved jobsøgning.

I denne sæson fik vi 2 x Sølystskolen, så næste sæson bliver det spændende, om I kan finde hen til de rigtige skoler, og den nye brugerbetaling for haltimer skulle betales for første halvdel af sæsonen.

I år har vi kunnet foretage diverse redskabsindkøb til springholdene, og det er en stor glæde, at SG har modtaget sponsorstøtte fra ”TUBORGFONDET” til indkøb af Teamtrack.

Vi blev inviteret til stor ”ABEFEST” på Nørrevangskolen, med masser af børn, arrangeret af nogle af foreningens instruktører.

Dette er kun en lille procentdel af det, der er sket i sæsonen 2009-10.

Jeg håber, at alle har haft en positiv oplevelse ved at være en del af Silkeborg Gymnastikforening, og at I også finder vej til gymnastikken igen til næste sæson.

**Tak for nu!**

---

Næste sæson bliver et

### VELKOMMEN TIL 90 års fødselsdag

Den 20. november fylder SG 90 år, og det skal selvfølgelig fejres. Der bliver tilbud til børn, unge og voksne på denne dag. Det vil I høre meget mere om til næste sæson.

*Formand Inger K. Nielsen*

# Europcar

## Egebjerg Biludlejning

Tlf. 8722 4080

[www.europcar.dk](http://www.europcar.dk)

### Helseboden

Kosttilskud - Helsekost - Hudpleje - Zoneterapi  
Borgergade 23 · 8600 Silkeborg · Tlf. 8682 9244



# INTERSPORT®

Vestergade 2 • 8600 Silkeborg • Tlf. 86 82 10 77

BRILLER & KONTAKTLINSER

**THIELE**  
[www.thiele.dk](http://www.thiele.dk)

Søndergade 1 B  
8600 Silkeborg

Tlf. 86 80 11 65  
Fax 86 80 57 65  
E-mail: [silkeborg@thiele.dk](mailto:silkeborg@thiele.dk)

FORENINGEN ER MEDLEM AF:



prepress  
offset

postpress  
distribution

digitalprint  
internet



Stagehøjvej 27 · 8600 Silkeborg · Tlf. 8682 1655 · [www.silkeborg-bogtryk.dk](http://www.silkeborg-bogtryk.dk)

**SILKEBORG  
BOGTRYK**

## AKTIVITETSKALENDER

<b>Marts</b>	<b>6.</b>	DGI Børnestævne i Viborg
	<b>7.</b>	DGF Sydkredsstævne i Vejle
	<b>12.-14.</b>	DGI Voksenstævne i Bjerringbro
	<b>21.</b>	Jysk Mesterskab Grand Prix i Silkeborg Hallerne
	<b>28.</b>	<b><u>SGs Forårsopvisning i Silkeborg Hallerne</u></b>

<b>April</b>	<b>7.</b>	Evalueringsmøde for instruktører i Klubhuset
	<b>7.</b>	Årsmøde/Generalforsamling i Klubhuset
	<b>10.-11.</b>	DM Grand Prix Mini, Pige, Tweens i Silkeborg Hallerne
	<b>18.</b>	DM 2. rd. Junior og Senior Grand Prix i Frederikshavn

---

## STØT VORE ANNONCØRER DE STØTTER OS

---

### ÅRSMØDE med valg til bestyrelsen.

Husk.... det er **den 7. april kl. 18.**

Det afholdes i Klubhuset på Marienlundsvej 31.

- Dagsorden i flg. vedtægterne
- Forslag skal skriftligt være formanden i hænde senest 8 dage før.
- Forslag til nye bestyrelsesmedlemmer kan sendes på [post@sgf.dk](mailto:post@sgf.dk) eller mød op på dagen.

Vi håber mange vil møde op til dette tidlige møde, max varighed ca. en time.

*Bestyrelsen*

# BUKSECOMPAGNIET

WWW.BUKSECOMPAGNIET.DK

SØNDERGADE • SILKEBORG