



Er du mellem 7 og 17?

Så kom til ungdomsbadminton!

2. plads til Skensved håndbold i "Selskov Cup"

Skensved veteraner til EM i bordtennis

Nr. 2

46. årgang - oktober 2019

Padelklub i Skensved

s. 5-6

Gymnastikkens hold

s. 9-10

Bordtennismester rykker op på verdensranglisten

s. 13

Køge Nord loppemarked

s. 17

Har du checket legepladsen? - vi udfører sikkerhedscheck..

Mange års erfaring giver sikkerhed for professionelt udført arbejde - bl.a:

- Reparation af legeredskaber
 - Vej- og gartnerarbejder
 - Institutionsrengøring
 - Legepladsindretning
 - Værkstedarbejder
 - Vicevært opgaver
 - Vintertjeneste
- spørg blot ...



Høgevej 9 · 4600 Køge · Telefon: 56 63 20 11 · Døgnvagt: 20 23 60 94
E-mail: POST@E-T-K.DK Velkommen på www.e-t-k.dk



DelfaDesign

Køge Nord Loppemarked

Indsamling til Køge Nord Loppemarked 2020

Køge Nord Loppemarked, er et stort indendørs loppemarked på Skolevej 7 i Køge, som afvikles af Rishøj og Skensved idrætsforening og kombinerer private studepladser med idrætsforeningernes egne boder, hvorfra vi sælger de effekter, der er blevet doneret til idrætsforeningerne, igennem det sidste år.

Indgangen koster 20 kr. og gælder for begge dage.

Overskuddet fra indgangen, lejen af studepladserne, samt salget af de indsamlede effekter, går ubeskåret til de 2 idrætsforeningers arbejde, med børn og unge i lokalområdet.

Så har du noget, du gerne vil donere til os, kan du kontakte os på piabt@privat.dk eller på 30 30 06 31 og vi afhenter så hurtigt, det kan lade sig gøre. Vi tager ikke imod, EDB, hårde hvidevarer, gulvtæpper, dæk, klaverer, elorgler og lign.

Vi samler effekter ind hver weekend omkring Køge, Skensved, Ejby, Herfølge, Bjæverskov og Solrød, bortset fra juli måned og enkelte ferier og helligdage.

Med venlig hilsen

Rishøj og Skensved Idrætsforening.

LEDER

Kvartetten

Så er Kvartettens efterårsudgave på gaden. Her i Kvartetten er det vores formål, at give dig et overblik over, hvad der er sket i vores afdelinger i idrætsforeningen det sidste halve års tid og hvad man forventer af den kommende sæson. Det er her, vi samler trådene og det er ikke småting, der sker rundt omkring. Artiklerne er alle skrevet af frivillige, der brænder for deres sag, det være sig både bestyrelsesmedlemmer, trænere og udøvende medlemmer. Selv om meget af træningen rundt om i afdelingerne kører på nedsat blus i sommermånederne, så sker der alligevel en masse som vi synes at I skal læse om.

Nyheder fra afdelingerne

I denne udgave kan du blandt andet læse om hvordan veteranerne i bordtennisklubben har været til EM i Budapest og Skensveds egen spiller Stefanie H. Christensen er rykket op på verdensranglisten. Du kan også læse om hvordan ungdomsbordtennis igen starter op efter et par års pause og nu træner hver mandag kl. 18.30 på Højelse Skole. Badminton meddeler også at de gerne vil have et ungdomshold startet op, så hvis du er mellem 7 og 17 år og godt kunne tænke dig at spille badminton, så hold øje med hjemmesiden, opslag i hallen og i Brugsen for information om hvornår der er opstart – spred ordet! I indlægget fra håndboldklubben kan du læse om deres flotte anden plads i "Selskov Cup" og hvornår der er træningstider – for klubben ser gerne at flere kommer med i klubben. Til sidst men ikke mindst, fyldte Fitness 5 år i september som blev fejret den 5. oktober – formand Martin Kristensen, tager os ned af memory lane i hans indlæg til Kvartetten om opstarten af fitness og beretter samtidig at han går af som formand næste år. Lad os sige tak til al Martins hårde arbejde med at få en forening og et fitnesscenter stablet på benene – dog er Martin ikke færdig med arbejdet i Skensved idræt – denne gang med en padel klub. Så lad os se frem til Skensved IF's 8. afdeling!

Indtil at næste udgave af Kvartetten udkommer i foråret 2020, så kan du læse mere om afdelingerne i Skensved Idrætsforening motionstilbud på www.skensvedif.dk eller finde de fleste af afdelingerne på deres Facebook-sider.

Rigtig god læselyst.

Melissa van Hauen
Redaktør



A HUBER COMPANY

...verdens største
pektinfabrik ligger
i Lille Skensved

Ved Banen 16
4623 Lille Skensved
Tlf.: 5616 5616

www.cpkelco.com



Vi er i topform
- fordi vi skal yde
vort bedste hver dag



Mølbak
VVS & Gasteknik A/S

Hjørnegårdsvej 3 • 4623 Lille Skensved
Tlf. 5616 7000 • Fax. 5316 9514



HVER DAG
- naturligvis

GTA 63



Overlad kaffepausen til os!!
Tlf. 7022-9898



NY AFDELING?

Da Skensved Idrætsforening blev stiftet i 1972 bestod vi af 4 afdelinger: badminton, fodbold, gymnastik og håndbold. I løbet af kort tid – helt nøjagtigt 2 år, så en ny afdeling – nemlig Bordtennis, dagens lys.

Der gik mange år inden der kom endnu en ny afdeling. Denne gang var det Floorball der meldte sin ankomst. I starten afgav håndbold- og gymnastikafdelingen hver en halv time – således at den nye afdeling kunne få tid i vores hal. Det har vist sig, at være en god ide – for afdelingen fungerer i bedste velgående.

Sidste skud på stammen er vores Fitness-afdeling som også har vist sig at være en virkelig stor succes med mange medlemmer.

Det har bl.a. åbnet op for et samarbejde med Køge kommunes Demens-Team, hvor demensramte og deres ægtefæller har mulighed for at få styrket deres fysik. Al forskning viser at motion kan hæmme udviklingen af sygdommen. Jeg er stolt over at være medlem af en forening der åbner mulighed for dette.

NU KOMMER DET

Jeg indledte mit indlæg med at stille spørgsmålet: Skal vi have endnu en afdeling?

Fitness-afdelingens mangeårige formand Martin Kristiansen har stillet forslag om, at vi skulle etablere en Padel-afdeling (tidligere kaldet Padel-tennis) – I øvrigt den anden største sportsgren i Spanien efter fodbold.

Det der blandt meget andet i beskrivelsen – tiltaler mig meget er, at sporten bl.a. kan udøves som familiesport. I en travl hverdag vil det være en oplagt mulighed for samvær på en sjov og aktiv måde.

Som tidligere nævnt er der efter foreningens oprettelse i 1972 blevet startet yderligere 3 afdelinger (alle 3 velfungerende). Så med dette nye tiltag kan jeg kun sige: Jeg er stolt over at være medlem af en idrætsforening der tør tænke nyt.

Erling Larsen



Energi Elektrikeren
- den intelligente besparelse

- Alt el-arbejde udføres for erhverv og private

Ring 30 322 722 • www.energiel.dk

Aut. el-installatør Jens V. Meyerderks & Tim Hartmeyer

Hjørnegårdsvej 7, 4623 Ll. Skensved • info@energiel.dk

Milas Pizza Grill-Bar

Hovedgaden 20 · 4623 Ll. Skensved

ÅBNINGSTIDER

Mandag - fredag
kl. 12.00 - 21.30
Lørdag - søndag
helligdage
kl. 12.00 - 21.30

UDBRINGNING

I hele åbningstide.
Kørsel kun kr. 30,-

Milas-pizza.dk

TELEFON 56 16 80 42

Skensved Padelklub

(tidl. Padel tennis)

Så er de indledende knæbøjninger taget til Skensved nyeste bud på, hvordan man kan kombinere det at have det sjovt og få en masse motion samtidig.

Køge Nord Sports Center's (som Skensved hallen jo som bekendt hører under) hovedbestyrelse har alle vendt tommelfingeren op, og sagt god for projekt "padel" i Skensved, og samtidig ønsket at støtte projektet med 75.000 kr. - en rigtig god start.

Det samme har Skensved Idrætsforening (SIF), hvor hovedbestyrelsen i mandags sagde "go ide, sådan en skal vi da ha" (næsten), og man vil også gerne støtte projektet økonomisk. Beløb størrelse kommer i næste uge.

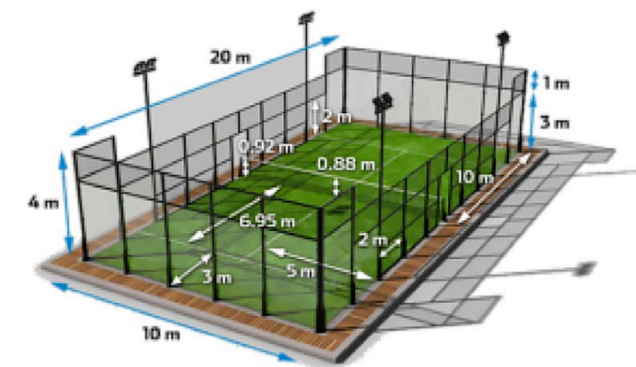
Hvorfor flere foreninger?

Liv skaber liv, aktivitet skaber aktivitet, så når der kommer flere foreninger til, så styrkes de eksisterende foreninger oftest. Jo flere vi møder i og omkring hallen, jo bedre kommer vi til at kende hinanden og jo bedre bliver sammenholdet og dermed trygheden.

Det er godt for helbredet og huspriserne.

Hvorfor Padel ?

- Som idrætsforening og lokalsamfund skal vi hele tiden forsøge at udvikle os og følge med tiden.
- Vi bliver nødt til at tænke nye aktiviteter ind i vores tilbud og muligheder.
- Vi har udsolgt af hal tid, så vi må se hvad vi kan bruge udendørspladsen til.
- Padel kan spilles af alle aldre og begge køn.
- Padel fungerer fint som familie sport.



Padelbane

- Padel lever meget fint op til et stigende ønske om at kunne udøve sport, når det passer den enkelte uafhængig af holdtider og andre medlemmer.
- Padel kan også fungere som holdsport og turneringssport.

DER ER EN GRUND TIL DET ER DEN HURTIGST VOKSENDE SPORT I VERDEN.

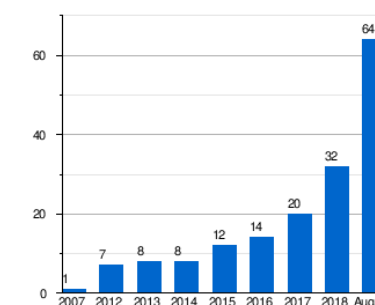
Om Padel

Padel, tidligere kaldet padel tennis i Danmark, er en sport, der bedst kan beskrives som en blanding af 80% tennis og 20% squash. Banen er lidt mindre end en tennisbane og er omgivet af vægge, der bruges aktivt i spillet. Padel er en helårsaktivitet og de fleste udendørs padelbaner er åbne alle dage året rundt og har monteret lys, så der kan spilles efter mørkets frembrud.

Padel har fantastiske fordele, der gør spillet helt unikt:

- Næmmere og hurtigere at lære end nogen anden ketcher sport.
- Det forbedrer din reaktionstid og reflekser.

- Det kræver mindre styrke og teknik end andre sportsgrene, hvilket gør det lettere for børn og begyndere.
- Padel er ikke så hårdt fysisk som f.eks. tennis, badminton, squash og fodbold, hvilket i sidste ende medfører færre sportsskader. Padelbaner fylder mindre end tennisbaner. 2 Padelbaner kan erstatte en tennisbane.
- Det er en social sport, da det altid spilles af 4 spillere.
- Padel har 2-3 gange mere effektiv spilletid end tennis på grund af rebounds



Udvikling af antal baner i Danmark

Mindeord over Jonna Henriksen

Jonna Henriksen er ikke mere.

Skensved Idrætsforening har mistet en – endog meget god ven.

Gennem mange år var Jonna sekretær for skiftende direktører på CP Kelco (Pektinfabrikken) – sidst Jørn Stryger, og vi er aldrig gået forgæves når vi henvendte os, og bad om støtte til forskellige tiltag i vores forening.

Det var selvfølgelig direktørerne der traf beslutningerne, men når Jonna havde lagt et godt ord ind – så lykkedes det.

Det er vi meget taknemmelige over.

Også SUS (Skensved Ungdoms Støtteforening) havde Jonnas bevågenhed. Når Støtteforeningen skulle afholde byfest i Skensved-Hallen kunne man være sikker på en god sponsorstøtte til musikken. Hvem husker ikke bl.a. The Clifters – KANDIS – Keld og Hilda og Birthe Kjær?

Vi vil minde Jonna som det dejlige og smilende menneske hun var.

Æret være Jonnas minde.

Erling Larsen
Formand



Bat og Bold

- fra væggen, den mindre banestørrelse og det faktum at bolden stort set altid bliver på banen.
- Padel sport er under stærk udbredelse i hele verden, og i Spanien er det den andenstørste sport efter fodbold.
 - Årligt bliver der i Spanien solgt ca. 400.000 tennisketsjere men ca. 900.000 padelbats.
 - Padel er en folkesport, som kan spilles af alle!

Udstyr

Padel spilles med et bat typisk lavet af glasfiber, carbon og kulfiber. Bolden ligner en tennisbold, men er marginalt mindre og har mindre tryk.

Banen

Padelbanen er 10x20 meter med et net, der deler banen på midten. Bagvæggene og et stykke af sidevæggene er dækket af glasvægge og resten af sidevæggene og toppen af bagvæggene er dækket af metalgitter.

Der var i foråret 6 steder med Padel baner på Sjælland: 1 på Amager, 4 nord for Kbh og 1 i Slagelse.

Derudover har Holbæk 4 baner, der allerede er fuldt belagt (har jeg hørt) og Slagelse kommune har p.t. forslag om at etablere 3 baner mere.

Ravnsborg Hallerne har p.t. en ansøgning ved kommunen om opførelse af 2 baner. Anlægsomkostningerne er ca. 360.000 (inkl. lys og låsesystem) + jordarbejde.

HAR DU LYST OG TID TIL AT BIDRAGE MED AT FÅ LAVET EN BANE OG EN PADEL KLUB, er du meget velkommen. Vi er 5 stk., men kan godt bruge flere.

Skriv til martin@skensvedfitness.dk

Skensved Fitness

Fitness 5 år

I skrivende stund er der 9 dage til, at det er 5 år siden fitness slog dørene op for første gang.

Når jeg sidder og tænker tilbage på hele arbejdet op til at vi kunne åbne, forstår jeg egentlig ikke at det blev til noget.

Vi brugte i arbejdsgruppen et lille år på at få det hele på plads. Der skulle holdes borgermøde, (som i øvrigt blev godt besøgt og rigtig godt modtaget, med små 40 forhåndsindmeldinger), der skulle findes 10 – 20 friske mennesker der havde mod på at bruge 40 timer på en instruktør uddannelse - der skulle købes maskiner og udstyr for en formue, der skulle etableres en forening, som skulle godkendes ved kommunen, der skulle vælges admini-



De første medlemmer i Skensved Fitness møder sig ind

strations program, oprettes bankkonto, fastlægges strategi, laves budget - og så skulle der jo lige skaffes en hulens bunke penge, osv. osv.

Og med gode menneskers hjælp, så lykkedes det til sidst.

Vi forsøgte at regne ud hvor mange medlemmer, det ret lille lokale egentlig kunne bære, vi var rundt til andre forenings-fitnesscentre for at få erfaringer fra dem, og endte med at lægge os på max 200.



I de 5 år, har vi ligget på 200 medlemmer ret stabilt, der er ca. en der melder sig ud hver uge, og en anden der melder sig ind. Vi har ikke rigtig haft venteliste (der har været ventetid på instruktionstime på et par dage), så det er lige i skabet. Vi endte også med at uddanne 16 instruktører der alle fik stor ros for deres seriøse tilgang til uddannelsen (som i øvrigt blev afsluttet med en skriftlig eksamen, i muskler, nerver, knogler, kost, skader, programlægning og en masse andet). Det var - og er vi meget stolte over, for de er sku gode de instruktører. Siden start er der 5 instruktører der er stoppet, og der er kommet nye 5 til, og det er nok fint med noget ny inspiration af og til.

Den nyvalgte bestyrelse lagde fra starten en strategi, der kort gik ud på:

1. Det skal være nemt at være medlem, det skal være nemt at være instruktør og det skal være nemt at være bestyrelse/administrator.

2. Lokalet skal være lyst, rent og imødekommende til enhver tid (rengøring er af og til smuttet).
3. Om 5 år skal vi være gældsfrige (vi lånte langt de fleste af de penge vi havde brug for) og der skal være råd til at skifte de mest slidte maskiner ud.
4. Vi betaler ikke for instruktører, da vi ønsker at man skal være der fordi man har lyst.
5. Vi vil have at fitness er for alle over 16 år (aldersgrænsen er sat af DGI).
6. Vi vil inddrage alle instruktører der ønsker at blive inddraget, i alle vigtige beslutninger.
7. Det er medlemmernes forening, derfor bliver alle ønsker og forslag behandlet og besvaret.

De 7 punkter har vi prøvet efter bedste evne at efterleve, og jeg syntes egentlig det er gået meget godt.

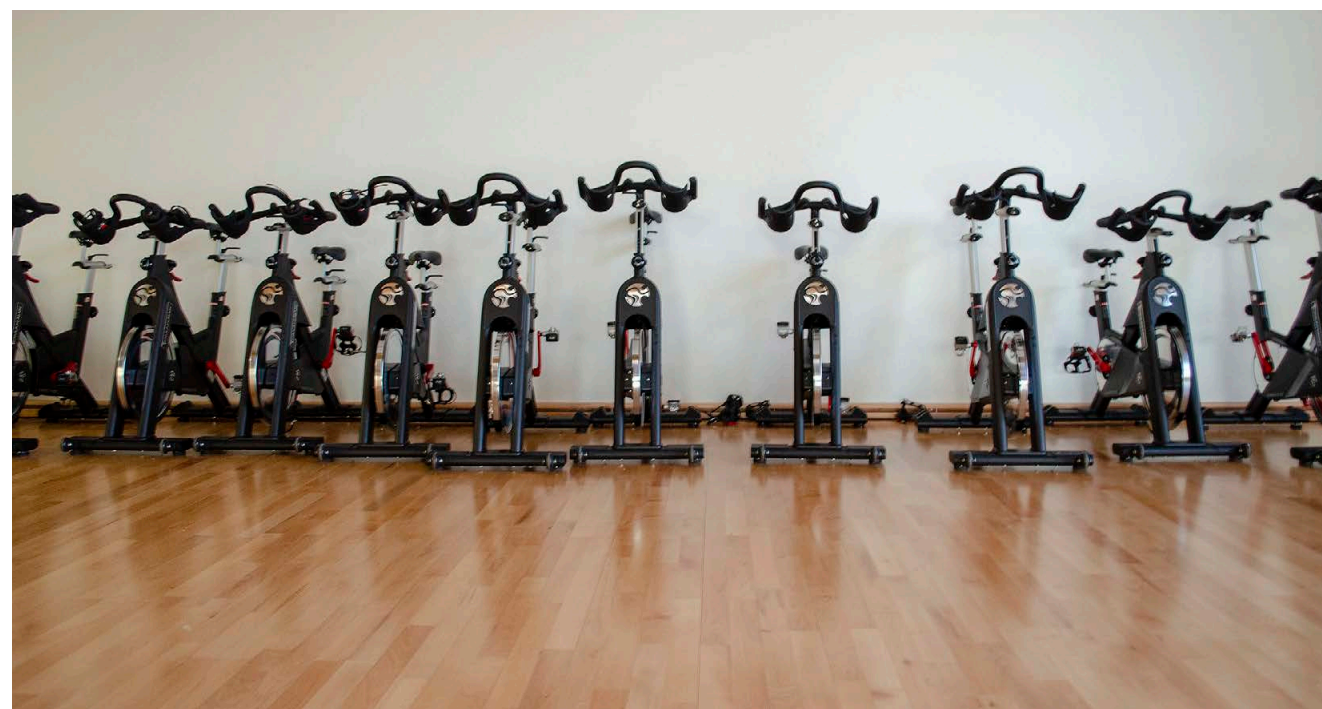
Undervejs har vi været så heldige, at vi har kunnet hjælpe Køge kommunes

fantastiske DEMENS TEAM, med at få en fast træningsbase, tirsdag og torsdag. Noget som set udefra kun kan overraske og glæde.

Demens teamet er begyndt at måle sine brugeres udvikling, efter de er begyndt og komme til træning, og resultaterne er så vidt jeg er orienteret temmelig gode, (jeg håber der findes sådan et demens team, når det bliver min tur til at have brug for det).

Har du ikke været ovre og hilse på demens teamet, så gå over og oplev deres træning, det er turen værd.

Vi havde oprindelig ambitioner om at lave samme slags hold for flere typer brugere, eks. Hjerter hold, KOL hold, Cancer hold, Diabetes hold, børn med særlige behov hold osv. osv., men det er desværre ikke blevet til noget. Mest fordi det hurtigt bliver til Tordensskjolds soldater, og de samme mennesker skal tage sig af det hele (og lidt fordi kommunen ikke rigtig er gearret til at se en god idé, selv om den



**JERSIE AUTO
LAKERING**

Jersie Autolakering
Hjørnegårdsvej 11
4623 Lille Skensved
Telefon: 56 16 95 13

Revisionsfirmaet
REVIDANICA (R) ApS

Lyngvej 46
4600 Køge
Mobil: 2096 6978
Telefon: 5616 7711
E-mail: info@revidanica.dk
Web: www.revidanica.dk

Kim Thorsø
Revisor FSR - Danske
revisorer

sparker dem i). Jeg håber dog en fremtidig bestyrelse har mod på, at samle op på den idé, fordi det giver rigtig god mening. Så om 9 dage d. 28. september fylder vi 5 år, hvilket vi fejrer om 16 dage, nemlig lørdag d. 5. oktober, hvor jeg håber mange af jer lige var ovre og hilse på og se vores nye maskiner. Vi har skiftet nogle af de gamle ud og så har vi 2 helt nye, men dem så du jo, ikk?

Efter nytår udskifter vi yderligere 2 af de slidte maskiner. I starten af marts 2020, holder vi generalforsamling lige som tidligere år - og der smutter jeg. 5 år er gået hurtigt, sjovt og nemt - det har været en fornøjelse at få lov at arbejde sammen med/for så mange fantastiske mennesker og jeg vil huske den tid som en god og produktiv tid. TUSIND TAK til medlemmerne FOR ALLE POSITIVE TILKENDEGIVELSER til bestyrelse og instruktører, det betyder rigtig meget for os alle.

MEN MØD OP TIL GENERALFORSAMLINGEN.

MVH
Martin

Badminton

Senior afdelingen:

Nu er vi kommet et godt ind i den nye sæson og vores onsdags baneudlejning er stort set helt besat. Næsten alle fra sidste sæson er startet igen, hvilket er dejligt. Da haltiderne om aftenen er fuldt booket, er det svært at tilbyde nye medlemmer baneleje og derved har vi meget svært ved at blive større end vi er i dag.

For bare 20 år siden, var der over 85 medlemmer i badmintonklubben, vi havde timer mandag, onsdag og torsdag aften og klubmesterskabet og efterfølgende afslutningsfest havde langt over 100 deltagere, hvilke gjorde, at der til hver fest var live band. Vi havde 3 hold tilmeldt motionsturneringen, og vandt flere amts-mesterskaber. Jeg tænker tit på, hvad det gjorde, at klubben pludseligt mistede så mange medlemmer - at vi måtte afgive vores haltimer. I dag er vi ca. 30 senior medlemmer, en time onsdag aften og to timer fællestæ-ning torsdag på tre baner, da vi deler hal-

len med bordtennis. Til fællestæningen, har vi fået nogle nye medlemmer, hvilket er dejligt og der er plads til endnu flere. Vi mødes torsdag kl. 19, så ser vi hvor mange der er og hvordan der kan sættes kampe. Vi spiller dame double, herre double og mix double og niveauet er meget forskel-ligt og det er alderen også - et par stykker er over 70 år. Så skulle der sidde nogen, der tænker at det kunne være sjovt at spille badminton igen eller for første gang, skal I bare møde op torsdag aften kl. 19.

Vores julehyggeaften er i år lagt onsdag d. 18. december kl. 19.00. Vi har valgt at prøve en onsdag denne gang, dels fordi her spiller flest medlemmer og dels fordi vi så har 6 baner til rådighed, til noget sjovt badminton. Efter ca. en times bad-minton og et bad, går vi op i cafeteriaet og julehygger med en let anretning og en masse snak. Hold øje med opslagstavlen for tilmelding.

Vores generalforsamling holder vi onsdag d. 4. marts 2020 kl. 18.00 i cafeteriaet. Klubmesterskab afholdes lørdag d. 18. April 2020, det samme gælder afslutnings-festen, så sikker dig allerede nu at du og din bedre halvdel kan deltage, enten i mesterskabet eller afslutningsfesten. Hold også her øje med tilmeldingen på opslagstavlen. Sidste år fik vi en facebook side, den hedder Skensved badminton, her kan du holde dig opdateret og se hvad der sker i afdelingen, du er også velkommen til at blive medlem af gruppen. Vi forsøger også at skrive indlæg på Skensved borgerfor-enings hjemmeside. Vi har planer om at holde et åbent hus arrangement inden året er slut, så kig på disse to sider og mød op når vi holder noget.

Ungdomsafdelingen:

De sidste 2 år har vi haft svært ved at skaffe nye medlemmer og derfor forsøgte vi i april måned at afholde 3 åbne hus arrangementer både for unge og senior spillere. Desværre kan man ikke sige at det var en bravende succes, da der næsten ingen mødte op, så derfor var vi lidt bekymret for denne sæson som startede 5. september. Onsdagen inden, stod bestyrelsesmedlem Henrik oppe i SFO'en får at hverve unge til at komme om torsdagen, om det gav pote ved jeg ikke, men der var 7 spillere til træning om torsdagen, hvor vores nye træner Ulrich Sonne tog i mod dem. Mit store håb er at 10 - 15 unge

vil spille badminton i Skensved, da der altid så længe jeg kan huske, har været en ungdomsafdeling i klubben.

Ulrich har været den helt store drivkraft til at fortsætte ungdomsafdelingen, det var ham der foreslog 3 stk. åbent hus i april måned og har også efterspurgt en ny dato for et liggende arrangement inden årsskiftet. Vi har endnu ikke fundet et par ledige timer i hallen men regner med at det bliver en søndag formiddag, fra 10 - 12. Der vil i god tid komme opslag på de forskellige hjemmesider og opslag i hallen og ved Brugsen.

Skensved håndbold

Vi startede sæsonen 2019/2020 med en tilmelding til Stævnet "Selskov Cup" med både et dame, mix- og herrehold, som en optakt til vores sæson. Vores herrer kæmpede sig med stor entusiasme frem til finaleserien efter 4 tætte opgør. Her måtte de dog se sig besejret med et enkelt mål og derfor "nøjes" med en flot andenplads. Vores mix - og damehold kæmpede også bravt, alt i alt var det en glimrende op-takt til vores nye sæson, som er startet allerede inden udgivelsen af dette blad, samtidig er dette gode resultat en mani-festation af vores gode sociale samvær i håndboldafdelingen, hvilket også kan ses i det øgede medlemstal. Vi agter at igen til næste år at deltage i det samme stævne.

Herreholdet

Vi har som konsekvens af det øgede antal spillere valgt at deltage med 2 herre hold i serie 3 i den kommende turnering, hvor vi igen har brugt det sociale aspekt idet spillerne selv har valgt om de vil deltage på det "ambitiøse" førstehold, hvor mål-sætningen er oprykning til serie 2 eller andetholdet, som "bare" giver den gas og ser hvor langt de når.

Dameholdet

Damerne er i en lidt anden situation, da en del af spillerne har valgt at holde en håndboldpause. Der er dog også her kommet en del nye spillere til, men da de fleste er under 30, har de valgt melde to hold til i seniorrækken og trække sig ud af old girls turneringen, så de i år deltager med et serie 3 og et serie 4 hold.



Crossdance

Både herrer og damer ser meget gerne flere medspillere (hvilket også giver bedre fester).

Træningstider i sæsonen er
Damer: Tirsdag 18.30 til 20.15
Herrer: Tirsdag 20.15 til 22.00

Som set i ovenstående er nye spillere meget velkomne og alle vil garanteret få masser af spilletid. Hele sidste sæson blev afsluttet med et brag af en fest (som vi gør hvert år). Under festen blev årets spillere samt klubbens "værdifulde" medlem kåret ved pokaloverrækkelse.

Valget faldt i år på følgende personer:
Herreholdet: Nicolai Bredahl
Dameholdet: Nan Stadager
Old girls: Hele Holdet inkl. hjælpere fra dameholdet
Klubpokal: Berit Roholte

Derudover blev der også uddelt store roser til vores trænere Berit og Frank



Complete workout



Herreholdet

Verner

garanti få sved på panden, smil på læben og opleve masser af energi og overskud. Alt sammen blandet med god musik, som vi kender fra radioen. Kort sagt Crossdance™ er energi sat direkte ind på din konto. Til dig der ikke kender Crossdance™ har vi også et **Crossdance™ SOFT hold**, som er opbygget på samme måde som Crossdan-ce™. Crossdance™ SOFT er for begyndere, de aktive ældre og dem som synes, at en almindelig Crossdance™ time går for stærk eller hvis du bare ikke kan få nok af Crossdance™. Dansene er forenklet og mange af trinene danses i halv takt. **Seniorholdet** er nu startet op, og er oppe på godt 30 tilmeldinger, vi har i år fået en ny instruktør, Liselotte Andersen. Hun har været fitness instruktør i nogle år i Skensved Fitness og har nu også mod på at have et seniorhold i Skensved Gym-nastik. Liselotte har været på et heldags kursus for at få noget inspiration til seniorgymnastik og er nu så småt i gang med at finde ud af hvad hun helt præcist gerne vil med holdet. **Herreholdet** er et hold med traditioner.

Gymnastik

Vores opstart, voksenhold

Vores sæson er nu skudt i gang og vi har rigtig mange tilmeldte allerede. Vi har som noget nyt i år åbnet op for at give vores medlemmer rabat ved tilmeldelse til to hold. Dette har været med til at vi allerede efter 4 uger har måtte luk-ke begge vores **Complete Workout** hold (mandag og onsdag) for flere tilmeldin-ger, da begge hold simpelthen er fyldt. Holdene er oppe på 21 tilmeldinger, og selvom vi gerne ville tilbyde endnu flere en fed træningstime, er der desværre ikke plads til flere.

Vores **Crossdance™** hold om mandagen er også tæt på de 30 dansegale kvinder, og der er stadig plads til flere. Du vil med



Seniorholdet



Juniorgym

Det har været en del af Skensved gymnastik siden starten i år 1900. Dengang hed det karleholdet og tro mod tradition har herreholdet beholdt sæsonstarten i september.

Det er et hold som vi er meget stolte af og ikke mindst i år, hvor holdet har stået sammen, for at løfte opgave som instruktør. Vi er stolte over at vi igen i år kan tilbyde et Herrehold, i år er det med ny instruktør, nemlig Per Mortensen. Per har selv været en del af herreholdet de sidste 7-8 år, og har nu sagt ja, sammen med det eksisterende hold, til at føre vores Herrehold videre. Herreholdet starter op den 24. september 2019.

Kun for Quinder er én times udfoldelse hvor der er fokus på at forbedre konditionen og smidigheden. Desuden skal balancen trænes og musklerne styrkes. I år er holdet blevet forsynet med en ny instruktør, Henriette Jørgensen, som allerede er kendt i foreningen som kasserer i bestyrelsen.

Henriette henter sin inspiration mange steder fra bl.a. kredsløbstræning, core-træning, yoga og afspænding. Det bliver ikke kedeligt. Pulsen skal op, men alle kan være med. Hvis du har lyst til at komme og prøve holdet, så kontakt os for at høre mere. Der er desværre meget få tilmeldte lige nu, 5 uger inde i den nye sæson, derfor er vi i overvejelserne om

vi må lukke holdet.

Vores opstart, Børnehold

Far, Mor & Barn, Mini, Multi og Junior – Gym er alle i gang og med masser af fart over feltet. Vi har som noget nyt i år booket nogle timer ind i Køge Nord SC's springhal, med springgrav til vores Juniorgym hold. De har nu været afsted en gang, og de synes at det var fedt og glæder sig til at komme afsted igen. Der er stadig masser af pladser på alle vores børnehold, og især Junior Holdet kunne godt bruge nogle flere gymnaster, både piger og drenge mellem 10-16 år – se mere på vores hjemmeside.

Rope Skipping begynder og Rope Skipping Konkurrence

Vi har tre Rope Skipping hold, vi har et begynder hold og to konkurrence hold. Begynder holdet er fra 1. klasse og op og Konkurrence holdene er også fra 1. klasse og op. Hvis instruktørerne spotter nogle sjippere med konkurrence potentiale



Ropeskipping

på begynder holdet, vil de spørge både sjipper og forældre om der kunne være interesse for at prøve konkurrenceholdet.

Rope Skipping 2-personers konkurrence / Rope Skipping hold konkurrence

Når man sjipper på konkurrence plan, er det både individuelt og som et hold. Der trænes konkurrenceelementerne speed, enkelt tov og double dutch.

2-personers konkurrence regner vi med deltager i mindst 1 konkurrence / Rope Skipping hold konkurrence regner vi med deltager i 3 konkurrencer, samt til eventuelle gæsteopvisninger, men vi skal også have det sjovt og deltage i Skensved gymnastiks egen opvisning.

Der har i år været nedgang i antallet af sjippere på vores begynder og konkurrence hold, så hvis du kender nogle der ville elske at få lov til at sjippe hver uge, enten på begynder eller konkurrence hold, har vi stadig ledige pladser og vil rigtig gerne byde endnu flere sjippere indenfor hver mandag/tirsdag/onsdag eller torsdag (alt afhængig af hvilket hold der passer bedst på sjipperens kundskaber).

Det var lidt om hvordan det står til i gymnastikken. Kom endelig og få en gratis prøve time - se alle hold og tider på vores hjemmeside.

Vi glæder os til at se dig,

På vegne af Skensved Gymnastik,
Tina Meyerdierks
Formand

Bordtennis



Gunde Jensen i kamp mod Wolfgang Gericke, Tyskland i single 70 i den indledende pulje, hvor det blev til to sejre og dermed også kvalifikation til hovedturneringen (foto: Henrik Rudolph).



Flemming Weinrich og Brian Ganzhorn(th) i kamp i veteran 50 double i hovedturneringen ved Europamesterskaberne i Budapest (Foto: Gunde Jensen).

Skensved-veteraner gjorde god EM-figur

Ved Europamesterskaberne i bordtennis for veteraner i Budapest i uge 27 deltog Skensved IF-bordtennis med fire spillere. Brian Ganzhorn i 50 års-rækken, Thomas Ensbye i 65 års-rækken og Roald Ganzhorn og Gunde Jensen i 70 års-rækken. Brian Ganzhorn og Roald Ganzhorn har tidligere deltaget ved flere VM og EM-veteranstævner, Gunde Jensen ved et VM, mens Thomas Ensbye var debutant.

I alt deltog, ved EM- mesterskaberne i Budapest, 3.415 spillere fra 42 lande. Skensved IF-spillerne klarede sig fint.

Fra de indledende puljekampe blev det til kvalifikation til hovedturneringen om Europamesterskabet i fem rækker.

Brian Ganzhorn i 50 års-rækken i både single og double; Gunde Jensen i 70 års-rækken ligeledes i både single og double samt Roald Ganzhorn i 70 års-rækken i single. I single blev det til nederlag for Skensved-spillerne i første runde i hovedturneringen.

I doublerne gik det bedre. I herredouble 50 spillede Brian Ganzhorn sammen med Flemming Weinrich, Brønshøj og efter to sejre blev det i tredje runde til nederlag i kampen mod Nicolai Popal/ Rainer Theiss, Tyskland med 1-3 i sæt.

Dette resultat placerede Skensved/Brønshøj-parret blandt de 64 bedste i veteran herredouble 50 i Europa.

I veteran herredouble 70, spillede Gunde Jensen sammen med Anders Östrand fra Sverige.

Det dansk/svenske par tabte i anden run-



Skensved-gruppen på Trofea Grill Restaurant, Budapest, Erzsebet kiralyne utja 5, 1145 Ungarn. Fra venstre Thomas Ensbye, Birthe Jensen, Roald Ganzhorn, Birgitte Ensbye og Brian Ganzhorn (foto: Gunde Jensen).



Roald Ganzhorn i kamp mod Egil Aulie, Norge i single 70 i den indledende pulje, hvor det blev til en 2. plads og kvalifikation til hovedturneringen (foto: Henrik Rudolph).

de til L Valarik/K Hrnčirk, Slovakiet/Tjekket med 0-3 i sæt. Dette resultat betød også for Anders Østrand/Gunde Jensen en slutplacering blandt de 64 bedste i veterandouble 70 i Europa.

Ved mesterskaberne fik Danmark to Europamestre. I veteran herre 70 single blev Niels Ramberg, Virum europamester, mens Susanne Petersen sammen med Larisa Andreeva, Rusland blev europamestre i veteran dame 65 double.

Med ankomst til Budapest lørdag/søndag den 29./30. juni blev der udover bordtennisspillet også tid til sightseeing og hyggeligt samvær.

Ronnie Teining genvandt klubtitlen.

Ronnie Teining forsvarede sit klubmesterskab i Skensved IF Bordtennis

Søndag den 26. maj afholdtes senior klubmesterskaberne i Skensved IF Bordtennis. Vinder af senior rækkens A-singleturnering blev den forsvarende klubmester Ronnie Teining. Ronnie Teining besejrede i finalen Brian Ganzhorn med 3-0 i sæt.

Forinden havde Ronnie Teining i den ene semifinale besejret Steen Bjerg med 3-0 i sæt, mens Brian Ganzhorn i den anden semifinale havde besejret Jimmy Petursson med 3-1 i sæt.

I B-rækken blev Roald Ganzhorn nr. 1 efter finalesejr på 3-1 over Thomas Ensbye; nr. 3 og 4 blev Harry Laursen og Peder Olesen. I double blev Steen Bjerg/Roald Ganzhorn klubmestre efter finalesejr over Jimmy Petursson/Gunde Jensen.

Succesfuld sommertræning i Skensved Hallen.

I seks uger, uge 26 til og med uge 31, blev der i tilbygningen i Skensved Hallen spillet bordtennis. Det var her muligt at opstille fire borde. Offentlige bygninger, hvor mange bordtennis klubber har til huse, er ofte i disse uger lukket; det gælder også Højelse Skole. Mange af afdelingens medlemmer samt medlemmer fra andre bordtennis klubber deltog i sommertræningen og ofte var der mere end tyve spillere til de fire borde. Så der er brug for mere plads; evt. kan Skensved Hallens store "hal" være en mulighed til næste sommer.



Fra finalen om klubmesterskabet. Ronnie Teining (tv.) mod Brian Ganzhorn (th.).



Spillere fra Skensved Bordtennis og spillere fra andre bordtennis klubber sørgede for at udnytte Skensved Hallens tilbygning i den ellers "stille" sommerperiode.

Kun Stefanie rykkede frem

- på verdensranglisten pr. 30. august 2019. Mens de bedste danske herrespillere alle røg et par pladser ned, da den nye verdensrangliste blev offentliggjort, så var der fremgang på ni pladser til den danske mester Stefanie H. Christensen, Skensved IF Bordtennis, der indtager en placering som nr. 227.

Mænd, pr. 30/8 - placeringer på seneste verdensrangliste i parentes:

- (1) Xu Xin, Kina
- (2) Fan Zhendong, Kina
- (3) Ma Long, Kina

- (4) Gaoyuan Lin, Kina
- (5) Tomokazu Harimoto, Japan
- 24 (21) Jonathan Groth, Roskilde
- 82 (74) Anders Lind, Brønshøj
- 178 (174) Tobias Rasmussen, København
- 272 (244) Michael Maze, Roskilde

Kvinder, pr. 30/8 - placeringer på seneste verdensrangliste i parentes:

- (1) Meng Chen, Kina
- (2) Ding Ning, Kina
- (3) Zhu Yuling, Kina
- (4) Manyu Wang, Kina
- (5) Liu Shiwen, Kina
- 227 (236) Stefanie H. Christensen, Skensved

Kilde: BTDKs hjemmeside



Stefanie H. Christensen ved Spanish Open i marts 2019. Foto: Rémy Gros.

BTDK's holdturnering 2019/2020

Skensved IF Bordtennisafdeling har to hold med i BTDK's* holdturnering 2019/2020: ét hold i Veteran 40, 1. division og ét hold i Veteran 70, elite divisionen. I Veteran 40, 1. divisions rækken er der tre mand på holdet; i Veteran 70, elite divisions rækken er der to mand på holdet. Spillertruppen til Skensveds hold i Veteran 40, 1. division er Ronnie Teining, Brian Ganzhorn, Dennis Oreskov, Anders Jensen og Per Kristensen.

Besøg vores hjemmeside

www.skensvedif.dk
Nyheder fra
Skensved Idrætsforening

Badminton • Bordtennis • Fitness
Floorball • Fodbold • Gymnastik
Håndbold



Dennis Oreskov ved mandags træningen forbereder sig til kampene i veteran 40, 1. division i Hirtshals den 9. og 10. november.

Spillertruppen til Skensveds hold i Veteran 70, elite divisionen er Gunde Jensen, Harry Laursen og Roald Ganzhorn. Første runde for veteran divisionsholdene spilles i weekenden den 9. og 10. november i Hirtshals Idrætcenter.

Anden runde spilles på forskellige lokaliteter rundt om i landet; bl.a. er Skensved IF Bordtennis vært ved en samling lørdag den 25. januar 2020 i Skensved Hallen.

**Nyt navn: Dansk Bordtennis Union (DBTU) har skiftet navn og hedder nu Bordtennis Danmark (BTDK).*

Ungdomsbordtennis

Efter et års pause er der igen ungdomsspillere i bordtennisafdelingen. Ungdomstræningen foregår hver mandag på Højelse skole kl. 18.30 – 20.00. I den sidste halv time foregår træningen sammen med seniorerne. Ungdomstræner er John Haagensen, hjælpetræner er Gunde Jensen.

For yderligere oplysninger om ungdomsbordtennis: kontakt John Haagensen, mobil: 22244380, e-mail: jbh.el-service@mail.dk eller Gunde Jensen, mobil: 21941772, e-mail: gundeej@hotmail.com.



Billede. Ungdomstræner John Haagensen instruerer fra venstre Asger Hjarndal, Marco Dybig og Vincent Jakobsen.

Årets spiller

Jimmy Petursson Årets spiller i Skensved Bordtennis

I forbindelse med klubbemesterskaberne i Skensved IF Bordtennis den 26. maj blev Årets spiller kåret; valget faldt på Jimmy Petursson for hans store træningsindsats, hans slutplacering som nr. 1 på serie 3s Top 10 liste, den store fremgang på BT-DK's ratingliste og store hjælpsomhed ved klubbens forskellige projekter.



Årets spiller i Skensved IF Bordtennis Jimmy Petursson.

Åbent Hus for 60+ spillere

Skensved IF Bordtennis afholdt onsdag aften den 11. september i Skensved Hallen åbent hus for interesserede over 60 år. Bordtennisklubben udlånte bat og bolde til de gæster, der prøvede bordtennisspillet. Det åbne hus arrangement i Skensved var en del af et landsdækkende 60+ projekt (BAT 60+), under DGI Bordtennis og Bordtennis Danmark.

Målsætningen for "BAT 60+" er at få flere seniorer/pensionister til at gribe battet i de lokale klubber over hele landet, og netop bordtennis er faktisk en særdeles velegnet aktivitet, hvis man er kommet



Gæsterne ved dagens åbent hus fik testet boldøjet.

på den anden side af de 60 år. Fremover tilbyder Skensved IF Bordtennis, bordtennis til alle seniorer, uanset niveau og tidligere erfaringer med idrætten. Træningen er tilrettelagt og tilpasset 60+ernes dagsrytme og livsstil, og sikrer plads til hyggeligt samvær og fællesskab før, under og efter træningen med bold og bat. Træningen for 60+ i Skensved foregår hver onsdag kl. 19.00 – 22.00 på Højelse skole, gymnastiksalen. For yderligere information: kontakt Gunde Jensen, mobil nr. 21941772, e-mail: gundeej@hotmail.com.



Jess Riis Jensen, Jørn Mogensen og Danny Larsen i spillertruppen til klubbens serie 2 hold.

ØBTU's holdturnering 2019/2020

Seniorer

Skensved IF Bordtennisafdeling har tilmeldt fire senior-hold til ØBTU's holdturnering 2019/2020: Ét hold i østdanmarks-serien, ét hold i serie 2, ét hold i serie 3 og ét hold i serie 4. Spillerne på Skensveds seniorhold:

Østdanmarks-serien: Stefanie H. Christensen, Ronnie Teining, Anders Jensen, Brian

Ganzhorn og John Haagensen. Holdleder: Roald Ganzhorn.

Serie 2: Jørn Mogensen, Dennis Oreskov, Danny Larsen, Jess Riis Jensen, Henrik Mølgaard og Roald Ganzhorn. Holdleder: Jess Riis Jensen.

Serie 3: Michael Ringner, Thomas Ensbye, Martin Hermansen, Jimmy Petursson, Gunde Jensen og Lars Ø Hansen. Holdleder: Thomas Ensbye.

Serie 4: Harry Laursen, Peder Olesen, Freddy Madsen, Peter Westergård og Benny Adreassen. Holdleder: Harry Laursen.



John Haagensen og Anders Jensen fra Østdanmarks-serie-holdet ved mandagstræning på Højelse skole før sæsonstart.



Harry Laursen og Freddy Madsen, serie 4 holdets stærke doublepar



Også i sæsonen 2019/2020 er Thomas Ensbye, Michael Ringner, Lars Ø Hansen og Martin Hermansen i Skensveds spillertrup til serie 3 holdet.

Hjemmekampe i Skensved-hallen

Hver torsdag fra kl 19.30 vil det være muligt at overvære Bordtennis hjemmekampe i Skensved-hallen. Alle er velkomne.

Skensved 1 (Østdanmarks-serien)

Tid	#	Hjemmehold	Udehold
to 03-10-2019 19:30	372354	Skensved 1	Trelleborg 1
to 31-10-2019 19:30	372365	Skensved 1	Dragør 2
to 21-11-2019 19:30	372376	Skensved 1	Ballerup 2
to 05-12-2019 19:30	372387	Skensved 1	Amager 3
to 16-01-2020 19:30	372404	Skensved 1	Hillerød GI 5
to 23-01-2020 19:30	372405	Skensved 1	Brønshøj 1
to 06-02-2020 19:30	372416	Skensved 1	Næstved B. 3
to 05-03-2020 19:30	372427	Skensved 1	Hvidovre Bordtennis 1
to 19-03-2020 19:30	372438	Skensved 1	Greve 1

Skensved 2 (serie 2)

Tid	#	Hjemmehold	Udehold
to 10-10-2019 19:30	373258	Skensved 2	Roskilde 7
to 24-10-2019 19:30	373264	Skensved 2	Rødvig G&I 1
to 07-11-2019 19:30	373274	Skensved 2	Kvik Næstved 5
to 28-11-2019 19:30	373284	Skensved 2	Nyråd 3
to 12-12-2019 19:30	373294	Skensved 2	AF Sorø BTK 2
to 09-01-2020 19:30	373298	Skensved 2	Trelleborg 2
to 30-01-2020 19:30	373314	Skensved 2	AF Sorø BTK 3
to 27-02-2020 19:30	373324	Skensved 2	Slagelse 2
to 12-03-2020 19:30	373334	Skensved 2	Kvik Næstved 4



Floorball i Skensved Hallen

Alle kan spille floorball - alle kan være med...

Det eneste du behøver, er at være over 16 år, og have nogle indendørssko med, så låner du en stav af os, vi fortæller lige lidt om de vigtigste regler og du er i gang.

Vi er et hold der spiller for motionen og det sociale sammenholds skyld. Af og til tilmelder vi os en enkelt kamp, hvis der er stemning for det.

Vi har den holdning at det skal være hyggeligt og sjovt, uden det af den grund betyder at vi ikke går til vaflerne når vi spiller.

Vi har netop taget hul på vores 13. sæson, og vi er ca. 24 spillere der deltager som arbejde og familie tillader det. Vi spænder fra ca 20 år til 45 år, med ligeså stort spænd i vægtklasserne. :-)

Har du lyst til at prøve at spille med er du velkommen til at møde op. Vi spiller mandag kl. 21.00 - 22.30 og onsdag kl. 20.00 - 21.30 i Skensved Hallen

Du kan også kontakte klubben. På mail: info@skensved-floorball.dk eller tlf. 53 34 66 07.

Skensved 3 (serie 3)

Tid	#	Hjemmehold	Udehold
to 03-10-2019 19:30	374152	Skensved 3	Slagelse 3
to 31-10-2019 19:30	374163	Skensved 3	Næstved B. 5
to 21-11-2019 19:30	374174	Skensved 3	Vakant 2
to 05-12-2019 19:30	374185	Skensved 3	Næstved B. 6
to 16-01-2020 19:30	374202	Skensved 3	Ejby BTK 2
to 23-01-2020 19:30	374203	Skensved 3	Kvik Næstved 6
to 06-02-2020 19:30	374214	Skensved 3	NFBTK 1
to 05-03-2020 19:30	374225	Skensved 3	Frem Sakskøbing 1
to 19-03-2020 19:30	374236	Skensved 3	AF Sorø BTK 4

Skensved 4 (serie 4)

Tid	#	Hjemmehold	Udehold	Spillested
to 10-10-2019 19:30	374696	Skensved 4	Lejre 3	Skensved-Hallen
to 24-10-2019 19:30	374702	Skensved 4	AF Sorø BTK 5	Skensved-Hallen
to 07-11-2019 19:30	374712	Skensved 4	Næstved B. 7	Skensved-Hallen
to 28-11-2019 19:30	374722	Skensved 4	Roskilde 9	Skensved-Hallen
to 12-12-2019 19:30	374732	Skensved 4	Kvik Næstved 7	Skensved-Hallen
to 09-01-2020 19:30	374736	Skensved 4	Vakant 5	Skensved-Hallen
to 30-01-2020 19:30	374752	Skensved 4	Haslev 3	Skensved-Hallen
to 27-02-2020 19:30	374762	Skensved 4	Trelleborg 3	Skensved-Hallen
to 12-03-2020 19:30	374772	Skensved 4	Næstved B. 8	Skensved-Hallen

Loppemarked

Køge Nord loppemarked 2019

For 49. gang holdt Skensved Idrætsforening og Rishøj Idrætsforening loppemarked i Rishøjhallen, et arrangement, hvor overskuddet går til idrætten i Skensved

IF og Rishøj IF; i år løb loppemarkedet af stabelen lørdag den 15. og søndag den 16. juni. Ligesom i 2018 var der de to idrætsforeningers boder samt private boder. Fra idrætsforeningernes boder blev der solgt effekter, der var blevet indsamlet i årets løb. Færre gæster end i 2018 besøgte loppemarkedet og flere gode effekter blev derfor returneret til Laden. Efterfølgende er flere af disse effekter blevet annonceret i Den Blå Avis og et større/bredere publikum er blevet op-

Demensvenlig fitness i Skensvedhallen

Succesen vokser og vi er nu over 20 medlemmer, der mødes hver tirsdag og torsdag formiddag i Skensvedhallen, hvor vi hygger og træner til glad musik, som alle kender. Naturligvis med kyndige instruktører og demensvejledere. Og så er der kaffe på kanden og altid tid til at slå en sludder af. Er en af dine nære ramt af demens, så kontakt Demens-teamet, og hør om mulighederne for at deltage i demensvenlig fitness. Kig eventuelt over i hallen tirsdage kl. 9-13.30 eller torsdage kl. 9-12.30 og hil på nogle af dem fra teamet Hilsen

Køge Kommunes Demens-team

demensteam@koeg.dk
Tlf. 56 56 56 43



Multi Tag Entreprise A/S

Ejbyvej 7
4623 Lille Skensved

Tlf. : 56 16 90 27
info@multi-tag.dk
Fax: 56 16 84 15



Tæt Tag
Danmark

Tlf: 56 87 00 03

Lavendelgården
- Så det ser ud af noget

www.lavendelgaarden.com



Køge Nord loppemarked ; kø lørdag inden dørrerne blev åbnet kl. 10.00.

mærksom på varerne; således er flere af varerne nu solgt, bl.a et kaffe/spisestel, der blev solgt for 700 kr. og en lædersofa for 1.800 kr. Derved blev noget af tabet på grund af de færre besøgende indhentet.

Loppemarked 2020

Planlægning og indsamling til næste års loppemarked, nr. 50 i rækken, er i gang. På grund af et tidsmæssigt sammenfald med andre loppemarkeder og "Skensved Dejligst" er tidspunktet for næste loppesalg ændret til efteråret 2020. For yderligere at skærpe interessen for loppemarkedet vil skiltning ved indfaldsveje blive iværksat mandag inden loppesalget.

Der indsamles hver uge (årsindsamlingen); nu af tre afdelinger (Skensved Bordtennis, Skensved Håndbold og Rishøj Svøm). Givere af loppeeffekter kan ringe på tlf. nr. 30300631 eller sende mail til piabt@privat.dk og loppeeffekterne vil så efterfølgende blive afhentet af en af de tre afdelinger og kørt til opbevaring i Laden. Leje af studeplads: Man kan allerede nu henvende sig for at høre nærmere og evt. reservere studeplads til loppemarkedet i 2020. Henvendelse kan ske til Pia Thøgersen på tlf. nr. 21462636 eller e-mail:

piabt@privat.dk. Det koster 300,00 kr. for en dag og kr. 500,00 kr. for begge dage. Man sørger selv for oprydning samt bortskaffelse af eget affald. Et bord vil blive stillet til rådighed (ikke sat op) – pladsen er ca. 3 x 3 m. Interesserede, der har lyst til at være en del af "Loppemarked 2020" kan kontakte Pia Thøgersen på tlf. nr. 21462636 eller e-mail: piabt@privat.dk.

Loppearbejdsgruppen for Skensved IF, og Rishøj IF



Så er salget i gang.



SKENSVED IDRÆTSFORENING

Kontaktpersoner

FORRETNINGSUDVALG

Formand: Erling Larsen, Stubmarken 2, 4623 LL. Skensved. Tlf. 40208895. E-mail: alarsen@privat.dk
Kasserer: Kim Thorsø, Lyngvej 4, 4600 Køge. Tlf. 2096 6978. E-mail: info@revidanica.dk
Sekretær: Lars Heesche-Andersen, Marmorvej 9, 4673 Rødvig Stevns. Tlf. 40926967. E-mail: lha@rudekuvert.dk

BADMINTON

Formand: Peter Nielsen, Ringmarken 8, 4623 LL. Skensved. Tlf: 56169759. E-mail: ringmarken8@vip.cybercity.dk
Kasserer: Cindy Toft, Ahornvej 9, 4623 LL. Skensved. Tlf: 40373681. E-mail: belfigore@hotmail.com

BORDTENNIS

Formand: Brian Ganzhorn, Ringtoften 22, 3. th., 2400 København NV. Tlf. 40443166. E-mail: brianganzhorn@hotmail.com
Næstformand: Gunde Jensen, Agerlandet 4, 4623 Lille Skensved. Tlf. 21941772. E-mail: gundeej@hotmail.com
Kasserer: Jørn Mogensen, Sønderhegnet 35, 4600 Køge. E-mail joern.mogensen@mail.tele.dk

FITNESS

Formand: Martin S. Kristiansen, e-mail: martin@skensvedfitness.dk
Kasserer: Thomas Frandsen, e-mail: thomas@skensvedfitness.dk

FODBOLD

Formand: Preben Rasmussen, Knudsvej 9, 4623 Lille Skensved. E-mail: preb.rasmus@gmail.com
Kasserer: Christoffer Lykbak, Plantagevej 1, 4623 Lille Skensved. E-mail: lykbak@gmail.com

GYMNASTIK

Formand: Tina Meyerdierks, Ringmarken 20, 4623 LL. Skensved. E-mail: tina.meyerdierks@gmail.com
Kasserer: Henriette Nørtoft Jørgensen, Rugbjergvej 5 A, 4623 Lille Skensved. Tlf. 30692491. E-mail: gym.henriette@gmail.com

HÅNDBOLD

Formand: Jane Funch, Østergade 12, 4623 LL. Skensved. Tlf. 28631960. E-mail: janefunch57@gmail.com.
Kasserer: Berit Roholte, Gårdtoften 1, 4623 LL. Skensved. Tlf. 61669181. Mobil 61689181. E-mail: djangohund@gmail.com

FLOORBALL

Formand: Morten Christiansen, Plantagevej 3, 4623 LL. Skensved. Tlf. 53346607. E-mail: makz@outlook.dk
Kasserer: Frank Svarre, Krohaven 5, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56167474. Mobil 20853416

SKENSVEDHALLEN

Kontakt Rishøj IC, hovednummer 20 83 66 60

MEDLEMSBLADET KVARTETTEN

Redaktør: Melissa van Hauen, Hovmarken 18, 4623 Lille Skensved. Tlf. 60634611. E-mail: melissavanhauen@hotmail.com
Layout: Thomas Schrøder, Halldør Laxness Vej 4, 1. th, 2300 København S. Tlf. 23258764. E-mail: info@shrink-ink.dk
Tryk: JT-Gruppen, Greve

RISHØJHALLENS VENNER

Formand: Anna-Marie Nielsen, Stensbjergvej 56 st. tv., Tlf. 56657695. E-mail: anna-marie@sport.dk

SKENSVED UNGDOMS STØTTEFORENING

Formand: Dennis Langø, Ejbyvej 15, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56160070. E-mail: hojmosen@city.dk

SKENSVED IDRÆTSFORENINGENS REPRÆSENTANT I RISHØJ IC'S BESTYRELSE:

Martin S. Kristiansen, e-mail: martin@skenvedfitness.dk

N.I.C Murerentreprise ApS

v/ Nicki Vodstrup Jensen

nicmurerentreprise.dk

Mobilnr.: 2556 7372

mail@nicmurerentreprise.dk

Cvr nr.: 39533235



**Tandlægerne i
Lille Skensved**
Østergade 36, 4623 LL. Skensved
Tlf. 56 14 24 30
www.skensvedtand.com



Unionsvej 4
4600 Køge
Telefon 56 30 36 00
Telefax 56 30 36 01



ved Peter Larsen
Åben: Tirsdag-torsdag 9-17 Lørdag 9-13
Fredag 9-18 Mandag lukket
Lyngvej 56 - 4600 Køge . Telefon 56 82 13 08

Dagli' Brugsen

Mandag - fredag: 8-21 • Lørdag - søndag: 7-21

Hovedgaden 21, 4623 Lille Skensved

Telefon 56 16 90 22

Deadline

For indlevering til
Kvartetten nr. 1 er
den 3. maj 2020.

Indlæg og fotos sendes som
vedhæftede filer til redaktøren.

På forhånd tak.

Vægttab BURN Udholdenhed  Spinning
SVED **Skensved Fitness**
KONDI **ENERGI** sundhed **LØBI** crosstrainer
forbrænding

ÅBEN ALLE DAGE 05.00 - 22.00 • <https://skensvedfitness.dk/>

SHRINK★ink

GRAFISK PRODUKTION OG DESIGN
Web og wordpress, billeder og (3d) illustration

Tel: +45 2325 8764

info@shrink-ink.dk

shrink-ink.dk

FLAG OG FLAGSTÆNGER UDLEJES

RISHØJHALLENS VENNER

TLF 20 83 66 60

Rishøjhallens Kontor

www.lck.dk

**TRANSPORT
- med omtanke**

**Ring for et godt
tilbud!**

56 66 24 11

Affaldsløsninger
Kraner - Køreplader

DAGBLADET

Dagbladet Køge

Torvet 10

4600 Køge

Tlf.: 56 65 07 01

~ DIT LOKALE GÆSTEVÆRELSE ~



HEDEBOHUSET
B&B

Højelsevej 5
4623 Ll. Skensved



www.hedebohuset.dk • tlf. 20 45 07 55