



**Skolebordtennis hitter
Formanden for Rishøj IC fejret
Stor succes med demensvenlig tness
Martin Kristiansen kåret som årets leder**

Nr. 1

44. årgang - maj 2017

Brian og Roald Ganzhorn hyldet af borgmesteren	s. 10
Opvisning og ny bestyrelse i Gymnastikafdelingen	s. 16
Book selv ledige tider med nyt system	s. 22
Kom til Rishøjhallens årlige loppemarked	s. 23

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



DeluxDesign

Rishøjhallens Loppemarked

Gør en god handel, og støt den lokale idræt

Lørdag og søndag den 17. og 18. juni afholder Skensved Idrætsforening sammen med Rishøj Idrætsforening og Rishøjhallens Venner loppemarked i Rishøjhallen.

Den 10. og 11. juni er der en større indsamling.

Overskuddet går til idrætsarbejdet i Skensved Idrætsforening og Rishøj Idrætsforening.

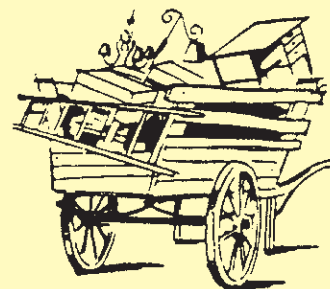
Indsamling året rundt

Der indsamles hele året. Er der noget du/I vil af med? Ring på telefon 21 82 91 14 eller send mail til: piabt@privat.dk. og vi kommer inden for en uge, oplys hvis det skal gå hurtigere.

OBS – vi modtager IKKE:

Gulvtæpper, dæk, hårde hvidevarer (dog undtaget små bordovne, mikroovne og bordkomfur), EDB udstyr, industriskriveborde (dem med metalunderstel), klaverer og elorgler.

Hilsen fra Loppemarkedets for Skensved IF, Rishøj IF og Rishøjhallens Venner



Forsidebillede: Skensved IF Bordtennis afholdt i samarbejde med Projekt Aktiv Året Rundt, DBTU og Højelse Skole i november skolebordtennis. På billedet ses Tom Levy fra 4.klasse i aktion i en af undervisningstimerne.

LEDER



Hvad brænder DU for?

Med sit indlæg om ildsjæle, som du kan læse på næste side, slår afdelingsformand Erling Larsen på fornemmeste vis tonen an i dette nummer af Kvartetten... For man kan næsten tale om, at den røde tråd, temaet, i denne udgave er ildsjæle – mennesker, der brænder for en aktiv og meningsfuld fritid og som er med til at holde liv i vores idrætsforening. For uden disse ildsjæle ville vi ikke have syv velfungerende afdelinger, hvor vi kan udfolde vores interesse for forskellig sport.

Og nu er en ottende afdeling er på vej... Hovedbestyrelsen i Skensved IF har nemlig besluttet at etablere en ny afdeling: Kultur og Fritid. Tanken er, at denne afdeling skal rumme mange mindre aktiviteter, som vi ikke har pt. Det kunne være dart, croquistegning, bridge, hundetræning, vandreture, skak, backgammon, foredrag, strikkeklub, squaredance, linedance, seniordans, IT-café, fællesspisning, diskotek for tweens...eller hvad med E-sport? Idéer er der nok af og har du flere, er de også velkomne – hvad brænder DU for?

Det handler om, at vi har en del faciliteter i og omkring hallen, med en masse potentiale, der ikke bliver udnyttet. Så kunne du også tænke dig, at du har et sted, hvor du kan mødes med andre fra byen med samme interesser som dig, så meld dig under fanerne – så kan du være med til at opbygge vores nye afdeling sammen med andre ildsjæle fra byen. Vi forestiller os at vi skal være 4-8 personer, for at løbe det i gang. Lyder det som noget for dig, så skriv til enten helle.frydendall@hotmail.com eller alarsen@privat.dk, så vender vi tilbage til dig.

Cafeteriet rummer også mange muligheder – også her har vi også brug for ildsjæle til at opbygge og støtte op omkring det sociale liv i hallen. Hvad tænker du, at det kan bruges til? Send dine idéer til en af mail-adresserne ovenfor, så vender vi tilbage til dig.

Husk også vores årlige loppemarked – overskuddet fra salget af de indsamlede effekter går bl.a. til at holde omkostningerne (og dermed kontingenterne) nede på vores aktiviteter i afdelingerne. Alle opgaver i forbindelse med indsamling og salg er også varetaget af ildsjæle. Mennesker der brænder for at vi til stadighed kan tilbyde attraktive aktiviteter i vores lokalmiljø til en god pris. Læs mere om dette og meget mere i bladet. Kom og vær med, der er altid brug for flere frivillige kræfter – hvad brænder DU for?

Rigtig god læselyst!
Helle Berendt Frydendall
Redaktør



Vi har mange faciliteter med flere anvendelsesmuligheder

LARSENS PLADS



ILDSJÆL Martin Kristiansen

Ved det årlige repræsentantskabsmøde i Rishøj IC blev årets lederpris uddelt. – I år faldt øjnene på én af de mange ildsjæle i Skensved Idrætsforening. – At valget faldt på Martin Kristiansen – formand for vores Fitness-afdeling – var en foreløbig kulmination på et fantastisk arbejde, som Martin har præsteret gennem årene.

I flere år har arbejdet været rettet mod, at få Floorball-afdelingen i en god gænge. – Da det var opnået – ja, så kastede Martin sig over at få skabt en Fitness-afdeling – som også – og heldigvis – har vist sig, at være en stor succes.

At denne afdeling også har åbnet sig mod en sårbar gruppe i Køge kommune – nemlig personer med demens (et arbejde der foregår sammen med Køge kommune demens-team) – sætter efter min opfattelse Martins overblik og rummelighed i relief. Tillykke med prisen.

ILDSJÆL Helle Frydendall

Ved Hovedgeneralforsamlingen i vores forening i marts måned blev der indstiftet en ny pris. – En pris der skal gives til en person, der har ydet en ekstraordinær – og påskønnelsesværdig indsats. Skensved IF skal have øjnene rettet mod nye tiltag – samtidig med, at vi stadig har fokus på det eksisterende. I den forbindelse er det vigtigt med en god kommunikation til det omkringliggende samfund. For Hovedbestyrelsen var der ved indstillingen ingen tvivl om, at den første prismodtager skulle være dette blads dygtige redaktør Helle Frydendall.

ILDSJÆL Helge Rasmussen

I flere år har Helge Rasmussen været Skensved IF's repræsentant i bestyrelsen for RISHØJ IC. – I denne bestyrelse har Helge ydet en uvurderlig indsats som næstformand. – Men har nu valgt, at kaste sig over andre arbejdsopgaver.

I samme årrække har Helge været en særdeles aktiv deltager på foreningens Hovedbestyrelsesmøder – og dermed været et godt bindeled til Idrætscenteret. Demensprojektet som tidligere omtalt – var ikke nået så langt som det er, hvis ikke Helge havde været fødselshjælper. Derfor er jeg glad for, at Helge har sagt ja til, at træde til ad hoc.

ILDSJÆL Christian Danielsen

Én af de vigtigste funktioner i en flerstrengt Idrætsforening som vores – ja det er posten som Hovedkasserer. Den er vigtig fordi den er foreningens bindeled til Køge kommune – når vi tænker på de forskellige tilskud der skal søges om. – Og ikke mindst fordele midlerne ud til de forskellige afdelinger. Denne post har i flere år været besat af Christian Danielsen – og jeg må sige, at arbejdet har været udført til UG med kryds og slange.

Jeg er glad for, at Christian har sagt ja til, at forsætte – men nu som revisor. – Så ved vi, at der stadig bliver holdt et vågent øje med, at al ting foregår som det skal.

AFSLUTNINGSVIS vil jeg ønske alle en god sommer.

Erling Larsen



**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

FLAG OG FLAGSTÆNGER UDLEJES

RISHØJHALLENS VENNER
TLF 20 83 66 60
Rishøjhallens Kontor



Overlad kaffepausen til os!!
Tlf. 7022-9898

Fodbold

Fodbold afdelingen Foråret 2017

Forårssæsonen er godt i gang for alle hold i Skensved Ifs fodboldafdeling.

Hold

Der er 4 hold, som deltager i DBUs puljer:

U11 Piger – begynder 8-mands

U11 Dreng – begynder 8-mands

Serie 6 – Senior

U9 Dreng 5-mands

U11 Pigeholdet spiller fortsat i begynder-rækken og efter et nederlag i første kamp er formen ved at genfinde sig og de ligger nu på 2. pladsen i deres pulje. Pigeholdet spænder over piger i alderen 9-12 år. Der er mange gengangere fra de foregående år, men der er heldigvis også dukket enkelte nye op. Pigerne træner tirsdage og torsdage. Til pigetræningen kommer der også spillere fra Solrød FCs U11 hold, som pigerne spillede sammen med i DBUs vinterturnering.



Nye klubdragter - tak til Dagli' Brugsen

Holdet har været så heldige i år, at vores altid friske og gode Dagli' Brugsen har valgt at sponser en ny klubdragt til holdet. Så tak til hhv. Dagli' Brugsen i Lille Skensved og OK for dette sponsorat.

U11 Drengeholdet er heldigvis også kommet op at stå igen. De trænes af Jens Molen, som har arbejdet meget med at få etableret holdet efter, at en del spillere valgte at forlade klubben og prøve kræfter med hhv. fodbold i Rishøj og Køge. Holdet kunne godt bruge nogle flere spillere, som har mod på at spille fodbold. Drengene træner også tirsdag og torsdag og det er allerede blevet til flere træningskampe mod pigerne. Holdet er tilmeldt begynder-rækken, så der er masser plads til uprøvede spillere.



U11 Pigeholdet

Serie 6 – Senior holdet. Det er lykkedes for nogle unge gutter i byen, at få samlet et seniorhold, som spiller i serie 6. De har taget den røde flamme til sig og ud over at spille godt fodbold, så sørger de også for, at der er liv i klubbens lokaler og omklædningsrum – også langt tid efter træning og kampe. Holdet er kommet godt fra start og sæsonen har allerede budt på to sejre, en enkel uafgjort og et enkelt nederlag på udebane. Når seniorholdet har haft hjemmekampe, så har der været flot opbakning på sidelinjen. Når seniorerne mangler lidt træning, så deltager de også i en 8-mands række. Brænder du for seniorfodbold, så er holdets kontaktperson Mathias Ravn Witthøft.



U11 Drengeholdet

pæn tilgang, men der er masser af plads til flere friske drenge.

U9 Dreng er klubbens yngste hold, som spiller turneringer. Holdet trænes af Thomas Engskov og Dan Hansen og de er i gang med at opbygge et solidt hold, hvor nogle af spillere gerne skulle fastholdes i Skensved IF i mange år endnu. Drengene træner tirsdage og har heldigvis oplevet

Klubben har også en del andre spillere i forskellige årgange. Der bliver spillet fodbold helt ned til 6-7 år, hvor spillerne bliver hentet i SFO'en af Michael og Lennart og op til oldboys/veteran, som dog fortsat selv kan komme til træning og kamp.



Serie 6 - Senior holdet

Bestyrelsen og fremtiden



Klubben har også fået ny bestyrelse efter at den forrige bestyrelse valgte at takke af. Den nye bestyrelse har allerede været samlet en hel del gange for at få planlagt og afstemt forventningerne til klubbens fremtid. Bestyrelsen består af formand Preben Rasmussen, kasserer Christoffer Lykbak samt Patrick Rohde Frederiksen og Martin Gerrits. Det er bestyrelsens målsætning at 2017 skal være et år, hvor foreningens økonomi og styring står i højsædet.

Efter nogle turbulente år, hvor der har været stor udskiftning i bestyrelsen og nedgang i afdelingen, skal dette vendes. Målsætningen er, at foreningen skal have en sund økonomi, men der skal også være plads til nogle sportslige ambitioner samt fokus på fastholdelse og eventuelt ny tilgang af yderligere medlemmer/spillere.

Frivillige fra afdelingen har også fået ryddet op og rengjort klublokalerne ved hallen igen, så de kan benyttes til klubbens arrangementer.

Der bliver dagligt gjort et forbilledligt arbejde på banerne ved hallen af klubbens frivillige trænere og hjælpere og fra bestyrelsen skal der lyde et kæmpe tak for den indsats og uden den havde Skensved IF ikke sin fodboldafdeling. Så en stor opfordring til forældre, venner og bekendte – husk at sætte pris på de frivillige der muliggør, at jeres børn og unge samt voksne har mulighed for at dyrke fodbold her i byen. Det er ikke en selvfølge.

God træning, God kamp og forhåbentligt snart god sommer til alle og husk: Er du i tvivl om fodbold kunne være dig, så er du velkommen i Skensved Ifs fodboldafdeling.

På afdelingens vegne –

Preben Rasmussen
Formand

Badminton

Ungdom

Sæson 2016-2017 er ved at være slut, og vi træner sidste gang den 11. maj 2017. Vi har haft endnu en sæson med 20 glade og motiverede børn/unge. Igen i år en meget blandet gruppe med nybegyndere, let øvede og øvede. Vi kan se, at uanset niveau, har alle lært noget nyt.

Et par højdepunkter fra sæsonen

Vi fik afholdt en hyggelig juleafslutning med sjov og anderledes badminton på banerne. Traditionen tro blev der serveret æbleskiver mm i cafeteriet bagefter.

Det årlige klubmesterskab blev afholdt d 19. marts 2017. Alle spillere fik gode kampe og der blev kæmpet om hver eneste fjerbold. Spillerne var inddelt i puljer efter niveau og hver pulje fik en klubmester.

Derudover var der præmier til:
Årets spiller: Jeppe Leth
Årets kammerat: Nanna Kristoffersen
Dagens Fighter: Katrine Jensen
Dagen sluttede af med præmieoverrækelse, pizza og masser af væske.
Tak til bestyrelsen og forældre for god opbakning... en særlig tak til Peter som styrede mesterskabet fra dommerbordet.

I år har vi desværre ikke kunne tilmelde spillere til stævner. Reglerne omkring tilmelding er lavet om og klubben har manglet et medlemsskab af Badminton Danmark. Dette er nu bragt i orden og vi kan tilmelde til stævner fra næste sæson.

Vi starter op igen d 31. august 2017 og nye medlemmer er meget velkomne. Kom og prøv et par gange, du kan låne en ketcher af klubben. Du behøver ikke at have spillet badminton før. Vi træner torsdage 17.30-19.00.

Rigtig god sommer til alle...
Rasmus & Conni



Senior klubmesterskab 2017



Lørdag d. 22. april, afholdt vi årets store badmintonbegivenhed i hallen. Der var syv damer og 14 herrer tilmeldt og vi skulle spille 30 kampe i alt. Kl. 10.00 startede opvarmningen og derefter begyndte kampene. I herre double og mix double var der to puljer, der til sidst skulle spille om mesterskabet.

I mix rækken vandt Trine og Henrik pulje 1 og pulje 2 blev vundet af Nina og Rasmus, begge vandt alle deres kampe i puljespillet og i finalen vandt Trine og Henrik og blev derved klubmester 2017.

I herre double vandt finalisterne ligeledes alle deres kampe og finalen stod mellem Mark og Peter, vinder af pulje 1 og Henrik og Ulrik vinder af pulje 2. Finalen blev afgjort i to sæt, til fordel for Mark og Peter som vandt og blev klubmester.

I dame double vandt Christina og Trine alle deres kampe og blev derved klubmester.

I herre single vandt Mark sine kampe og genvandt klubmester titlen for andet år i træk. Mark og Henrik, som stillede op

i tre rækker, nåede begge at spille otte kampe og var topscorer i antal kampe, ellers lå resten omkring 6-4 kampe. Heldigvis er alle vores medlemmer i kanon form, så vi undgik de store skader, men lidt hudafskrabbinger blev det vist til hos nogen og Nicklas, som senere på aftenen blev udråbt til "Dagens fighter", måtte af med noget hud, under den ene storetå.

Vi sluttede ved 16-tiden, hvilket var tids nok til at komme hjem og klæde om til aftens afslutningsfest, som startede kl. 18.30 i selskabslokalet.

Afslutningsfesten, hvor 25 personer havde tilmeldt sig. Og som vi plejer, var alle i festligt humør, da vi satte os til det vel-dækket bord som Henrik og Cindy havde dækket. Efter maden, som Lene havde

stået for med hjælp fra Jersie forsamlingshus, blev dagens præmier uddelt, men altså kun dem der havde tilmeldt sig festen, de der ikke kunne komme og havde vundet noget, fik deres inden de kørte hjem. Som vanligt blev mestrene tiljublet. Til vores store lotteri, havde Vidcom Danmark sponsoreret en masse fine gaver, og kæmpe tak til Helle og Per for det og Henrik havde lavet nogle fine forårsdekorationer som også blev lagt i puljen af gaver. Derefter var formanden nået til at udråbe "Årets badmintonspiller". Formanden står selv for at finde den person. Der er opsat nogle kriterier som personen skal opfylde: 1. have forbedret sit spil på banen, 2. være en god kammerat på bane og udenfor, 3. have spillet nogle år i klubben. Og flere at disse ting, lå til grund for at valget i år faldt ud til Christinas fordel og som derfor blev valgt til "Årets badminton spiller 2017", stort tillykke med titlen og blomsterne. Så var alle de officielle opgaver udført og festen kunne for alvor gå i gang, hvilket også blev tilfældet. Vi lukkede og slukkede ca. kl. 03.

Til sidst vil jeg på bestyrelsens vegne sige tak til alle som deltog i mesterskabet og afslutningsfesten og ønske jeg alle en god og varm sommer og på gensyn til næste sæson, som begynder til august.

Formanden



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



Sandvadsvej 17
4600 Køge
Telefon 56 64 60 00
Telefax 56 64 60 01

Skensved Fitness

Vi har nu været i gang i ca. 2½ år, og bortset fra nogle mindre, (men dog alligevel hamrende irriterende) problemer med vores nøglesystem og IT, så går det rigtig godt.

Vi holdt generalforsamling i marts, hvor der blev vedtaget mindre ændringer til vedtægterne, og beretning, regnskab samt budget blev godkendt. Den siddende bestyrelse blev genvalgt.

Vores økonomi er sund. Den følger den plan, vi lagde for tre år siden, og vi regner med at være gældsfrie om 2½ år.

Vi har siden sidst sagt farvel til to af vores gode instruktører, men vi har stadig 14 rigtig gode instruktører til rådighed, samt to spinninginstruktører.

Vores demenshold, der træner hver tirsdag og torsdag i samarbejde med Køge demensteam, er nu oppe på 16 medlemmer (+ pårørende), og de er bare allesammen fantastiske.

Øvrig holdtræning: Der er spinninghold hver tirsdag og torsdag aften. Vi kunne godt tænke os at få gang i noget spinning lørdag og søndag morgen/formiddag, men har ikke været i stand til at finde instruktører. Så er DU én, der kunne og har lyst, så meld dig.

Cirkeltræning: En del har spurgt efter det, men der dukker næsten ingen op når holdene kører, så de to hold vi havde, er



indtil videre indstillet.

Som alle medlemmer har bemærket, så kører vores aircondition, som den skal, dvs. at der altid er 23 grader i rummet. Vi er rigtig glade for, at vi fik den, stor tak til Bjørn Jørgensen og Helge Rasmussen for det arbejde i lagde, så vi kunne få den.

Vi har i løbet af vinteren haft nogle overtrædelser af vores regler (som alle bliver gjort bekendt med ved indmeldelse). Bl.a.: Hvis man låner sin nøgle til andre, eller har gæster med - SÅ BLIVER MAN SMIDT UD. Har man børn med ind og træne - SÅ BLIVER MAN SMIDT UD. Hvis ikke man skifter til indesko - SÅ FÅR MAN EN ADVARSEL... ANDEN GANG BLIVER MAN SMIDT UD. Hvis man ikke hænger redskaber på plads eller tørrer udstyr af efter brug - SÅ FÅR MAN EN ADVARSEL... ANDEN GANG BLIVER MAN

SMIDT UD. OSV.

DET ER EN FORENING; OG DET ER DERFOR ALLE MEDLEMMERS FÆLLES Udstyr OG MATERIEL. DER ER INGEN DER FÅR BETALING FOR AT SERVICERE NOGEN.

Det er virkelig vigtigt, at alle overholde alle regler, når vi har en forening, hvor man kan komme og gå som man vil, og alle medlemmer er afhængig af, at andre opfører sig ordentligt, hvis vi alle skal have en god oplevelse af at bruge rummet.

Vi har endnu ikke smidt nogen ud, men givet et par advarsler.

Så alt i alt – som skrevet i starten – det går godt.

Kom over og træn, det er så sundt!

BODY ANALYSE VÆGT

Fitness har købt en Body analysevægt (Inbody 370). På den kan man få målt stort set alle interessante faktorer i kroppen: Fedtprocent, knoglemasse, væskeprocent, muskelmasse mm. (ben, korpus, arme osv.).

Det er samme vægt, som mange fysioterapeuter, lægehuse og fitnesscentre har. Analysen fra vægten er et glimrende værktøj til at planlægge sin træning eller omlægning af livsstil.

Vi uddanner nogle af vores instruktører i brugen af vægten i løbet af maj. Har du lyst til at få lavet en Body analyse, så gå ind på vores hjemmeside www.skensvedfitness.dk og find skemaet "Body analyse tider" – her kan du se, hvornår man kan komme over i fitness-lokalet, og få lavet en måling. Det er desuden muligt at få en vejledning i mulig tilpasset træning.

Priser:

Fitness medlemmer: Gratis 2 x pr. år.

Medlemmer af Skensved IF øvrige foreninger: kr. 50,-

Ikke medlem af foreninger under Skensved IF: kr. 100,-

Betales kontant eller via mobile Pay.



Demensvenlig Fitness



Demens Team Køge startede et samarbejde med Fitnessafdelingen i Skensved Idrætsforening for cirka otte måneder siden. Vi startede med tre borgere og deres ægtefæller – nu er vi 15 medlemmer.

Vi er i centeret hver tirsdag fra kl. 13.00 til 16.00 og hver torsdag fra kl. 9.00 til 12.30. De fleste kommer to gange om ugen og der trænes igennem til musik, som de selv har valgt. Vi har set fantastiske funktionsløft hos borgerne. Der bliver snakket, danset og dannet relationer i et altid dejligt humør. Vi slutter altid af med en kop kaffe og en halv times afspænding til MusiCure. Hvis du vil læse mere om vores fantastiske tilbud, så henviser vi til hjemmesiden Viden På Tværs (vpt.dk), hvor du søger på Demensvenlig Træning. Derudover er der en film på Køge Kommunes Facebook, hvor der flot vises, hvordan der bliver trænet.



Yin Yoga Event i Skensvedhallen



Nu har du muligheden for at deltage i to timers Yin Yoga den 18. juni i Skensvedhallen. Det er Annette Black Munk i samarbejde med Fitnessafdelingen, der står for arrangementet.

Annette fortæller: Jeg er uddannet yogalærer og massageterapeut og jeg dyrker yoga for at få skabt forbindelse imellem min krop, sind og ånd. Yoga beriger mit liv hver dag. Jeg underviser i yoga, for at give andre mennesker den samme indsigt som yoga har givet mig. Jeg har fundet ro, smidighed og styrke, og lært at slippe tankemyldret og komme ud af hovedet og ned i kroppen.

I undervisningen arbejder jeg nærværende ved at guide din vejtrækning og assistere dig ind i Yin stillingerne så du mærker strækket tilpas og oplever effekt i muskler, sener og bindevævet.

Yin Yoga Event - Eventens program:

Nakkeøvelser | Energiøvelse | Yin Yoga | Meditation og Nakke massage

Dato: Søndag den 18. juni 2017 kl. 10.00 – 12.00. Tilmelding er nødvendig på 7114 7679

Betaling: Eventen betales via MobilePay 7114 7679 senest 5 dage før Eventen. Pris: 250,00

Yin Yoga:

Formålet med Yin Yoga er at øge fleksibiliteten i bindevævet, hofterne, bækkenet og nedre ryg. Bindevævet reagerer bedst ved blidt stræk over en længere periode, så Yin Positurerne/stillingerne holdes derfor i længere perioder.

Yin Yoga er en rolig og dyb praksis, hvor musklernes spændinger slipper, og leddene strækkes på en blid måde, for at opnå større smidighed. Samtidig slippes affaldsstoffer, der er ophobet i kroppen – både mentalt og fysisk. Yin Yoga kan hjælpe dig med, at slippe alle ophobede følelser og gamle mønstre i din krop og sind under praksis. Efter træningen føles en større styrke og frihed. Du bliver ikke kun udfordret fysisk, men i særdeleshed også mentalt.

Mange mennesker oplever, at Yin Yoga i praksis har transformative virkninger på krop og sind.

Den blide stimulation af bindevævet fremmer langsigtet sundhed og fleksibilitet i leddene, genoplader energisystemet i kroppen og lader naturligt sindet trække sig indad i en afslappet meditativ tilstand.

Vil du vide om mig og min yogaundervisning så læs mere på min hjemmeside: yogamission.dk

Namasté Annette



Bordtennis

Den nye sæson

Den nye sæson, sæson 2017/2018 starter mandag den 14. august med træning på Højelse skole.

Seniorer/veteraner fra kl. 18.30 – 22.30.
Ungdom fra kl. 18.30-20.00

Det har ikke været muligt for os at finde en ungdomstræner til den nye sæson, så indtil videre træner ungdommen sammen med senior/veteranspillere; forældre til ungdomsspillere er også meget velkomne til at deltage.

For yderligere information, ret henvendelse til: Formand Brian Ganzhorn, tlf. 40 44 31 66, e-mail: brian ganzhorn@hotmail.com. eller næstformand Gunde Jensen, tlf. 21 94 17 72, e-mail: gundeej@hotmail.com.

Bestyrelsen

DBTU's holdturnering 2016/2017

Skensved IF Bordtennisafdeling havde to hold med i DBTU's holdturnering 2016/2017: ét hold i Veteran 1. division og ét hold i Veteran 60 Elite divisionen.

Inden sidste samling den 1. april i Amagerhallen var begge Skensved-mandskaber placeret som nr. 7 og sidst i deres respektive rækker. Begge hold satte dog en flot slutspurt ind.

Skensveds hold i Veteran 40 1. division, pulje 2, mødte rækkens nr. 3, Vejle BTK, og vandt efter en flot indsats med 6-3.



Billede. Fra den afsluttende Veteransamling den 1. april i Amagerhallen. Veteran 40 1. division, Skensved IF (fra venstre Torben Ryttersgaard, Ronni Teining og Brian Ganzhorn) efter 6-3 sejren over Vejle BTK.

Dernæst blev rækkens nr. 6, Triton Odense, besejret i en meget tæt kamp med 6-4. Disse resultater betød, at Skensved sluttede på en 5. plads og spiller også i næste sæson i 1. division. På Skensveds hold til disse afgørende kampe spillede Brian Ganzhorn, Ronnie Teining og Torben Ryttersgaard. I tidligere samlinger har Dennis Oreskov og Danny Larsen også spillet på holdet.

Skensveds hold i Veteran 60 Elite divisionen mødte rækkens nr. 6 Fåborg og vandt med 6-0; efterfølgende blev det dog til et 3-6 nederlag til rækkens nr. 5 B75 (Hirtshals). Disse resultater betød, at Fåborg og Skensved byttede plads, så Skensved rykkede op på 6. pladsen. På Skensveds hold i Veteran 60 Elite divisionen spillede Roald Ganzhorn, Gunde Jensen og Helge Larsen. Holdet spiller i næste sæson i Veteran 70 Elite divisionen.

Skensved IF til veteran EM i Helsingborg, Sverige



Den 26. juni -1. juli 2017 afholdes der europamesterskaber i bordtennis for veteraner i Helsingborg, Sverige. Fra Danmark deltager 68 spillere. Skensved IF er repræsenteret ved Brian Ganzhorn i 40 års rækken, Roald Ganzhorn i 65 års rækken og Erling Nielsen i 70 års rækken. Spændende at se, om den danske mester Erling Nielsen også kan blive europamester.

Generalforsamling

Mandag den 20. marts blev der på Højelse skole i aulaen holdt generalforsamling i bordtennisafdelingen. Bestyrelsen, flere af afdelingens spillere samt Erling Larsen deltog.

Turnerings- og stævnedeltagelse, skolebordtennis, Cafeteria i Skensvedhallen, Rishøjhallens Loppemarked samt ungdomsbordtennis blev omtalt og afdelingens regnskab fremlagt.

På valg var Brian Ganzhorn, der modtog genvalg.

Den nye bestyrelse: Brian Ganzhorn (for-

mand og turneringsleder), Gunde Jensen (næstformand og afdelingens repræsentant i SIFs hovedbestyrelse), Jørn Mogenssen (kasserer), Roald Ganzhorn (materialeansvarlig), Harry Laursen (medlem).

Andre: Nich Clegg (afdelingens repræsentant i cafeteria-udvalget).

Et udførligt referat fra generalforsamlingen kan rekvireres hos kasserer Jørn Mogenssen (joern.mogensen@mail.tele.dk).



Fra generalforsamlingen i Bordtennisafdelingen.

Hos borgmesteren

Brian og Roald Ganzhorn hyldet ved årets store medaljevinderarrangement i Køge Kommune.



Teaterbygningens store sal var tirsdag den 13. december fyldt til sidste plads, da Køge Kommune bød indenfor til årets medaljevinderarrangement. Fra Skensved IF Bordtennis deltog Roald Ganzhorn og Brian Ganzhorn. Roald fordi han havde vundet DM-sølv i Veteran 65-double og Brian fordi han havde vundet DM-bronze i Veteran 40 mix-double. Begge fik håndtryk af borgmester Flemming Christensen og formand for Kultur- og Idrætsudvalget, Anette Simoni, og modtog samtidig en tillykke-hilsen og en gave fra Køge Kommune med tak for indsatsen og deres positive måde at repræsentere Køge Kommune på.



Fra venstre Brian Ganzhorn, Charlotte Hansen, Glostrup/Hvidovre, der sammen med Brian vandt DM-bronzemedaljen og Roald Ganzhorn.

Erling Nielsen vinder internationalt stævne

Den 4.-6. november 2016 deltog Erling Nielsen sammen med seks andre veteranspillere fra Danmark i IFO Göteborgs internationale veteranstævne i Göteborg. 8 lande var repræsenteret (Japan, Tyskland, Østrig, Belgien, Rusland, Danmark, Norge og Sverige). Erling deltog i 70årsrækken, hvor det i single blev til en flot førsteplads. Finalemodstanderen var Lennart Björk, KFUM Norköbing, Sverige, viceverdensmester anno 2014, en rigtig stærk modstander. Finalen blev da også meget tæt og spændende; efter at have tabt de to første sæt kom Erling stærkt igen og vandt de næste tre sæt og dermed finalen. Sætcifrene blev: 5-11, 7-11, 11-7, 11-8, 11-9. I double spillede Erling sammen med Finn Lorentzen, CIF, Danmark og nåede til kvartfinalen.

Resultater veteran 70 single:

1. Erling Nielsen, Skensved, Danmark
2. Lennart Björk, KFUM Norköbing, Sverige
3. Sven-Inge Jönsson, Allerum, Sverige
4. Christer Blom, Laholm, Sverige



Erling Nielsen, Skensved IF Bordtennis.

Juleturnering 2016



12. december blev den årlige juleturnering i bordtennisafdelingen spillet. Vinder hos seniorerne blev Roald Ganzhorn, mens Robert Bøje blev vinder hos ungdommen. Dagli'Brugsen, LL Skensved var præmiesponsor for turneringen.



Deltagere i juleturneringen og vinpræmier sponsoreret af Dagli'Brugsen, LL Skensved.

Seniorer

Hos seniorerne deltog 15 spillere. Turneringsformen var indrettet så alle kampe havde mulighed for at blive jævnbyrdige og spændende. Spillere med lav DBTU rating fik således tildelt ekstra point inden kampstart. Der blev spillet i tre puljer efterfulgt af cupturnering. Hver kamp blev spillet som bedst af tre sæt, hvor der i hvert sæt blev spillet til 13. Efter flere spændende og jævnbyrdige kampe blev Roald Ganzhorn vinder af turneringen efter finalesejr over Harry Laursen. Afslutningsvis blev der serveret æbleskiver og gløgg.

Placeringen:

1. Roald Ganzhorn
2. Harry Laursen
3. Erling Nielsen
4. Dennis Oreskov
5. Jimmy Petursson
6. Thomas Ensbye



Vinder af senior-juleturneringen 2016 Roald Ganzhorn og nr 2 Harry Laursen med vinpræmier fra Dagli'Brugsen, LL Skensved.

Ungdom

På dagen var der tre deltagere; endnu en seance blev holdt i begyndelsen af januar. Kamp med og uden handicap blev spillet og der blev dystet i "rundt om bordet" mm. Vinder af juleturneringen blev Robert Bøje, mens Asmus Onsvig blev vinder af "januarturneringen". Som afslutning på juleturneringen blev der serveret æbleskiver og sodavand /kaffe for ungdom og forældre.



Fra venstre Robert Bøje, Mathias Pedersen og Anton Skovbo Steinmüller med præmier sponsoreret af Dagli'Brugsen, LL Skensved.

Besejrer verdensmester og bliver dansk mester



Erling Nielsen, Skensved IF Bordtennis blev søndag den 2. april dansk mester i veteran 70 single ved de danske mesterskaber i veteranbordtennis i Amagerhallen. I finalen besejrede Erling Nielsen den regerende verdensmester fra Alicante 2016 Niels Ramberg fra Virum med 3-1 i sæt.



Else Rønnow/Harry Laursen, Amager/Skensved med Bronzemedaljen vundet i veteran 75 double.

Udover Guld i single vandt Erling Nielsen to sølvmedaljer. Den første blev vundet i double sammen med Finn Nielsen fra Slagelse. Her blev finalen tabt med 0-3 i sæt til Niels Ramberg/Niels Poulsen fra Virum. Den anden sølvmedalje blev vundet i mixdouble, hvor Erling Nielsen spillede sammen med Gurli Vittrup fra Gundsølle. De tabte dog finalen med 0-3 i sæt til Niels Ramberg/Else Marie Vedel fra Virum/BTK 61 Roskilde. Udover Guld og sølv blev det også til Bronze medalje til Skensved IF, idet Harry Laursen/Else Rønnow, Skensved/Amager i veteran 75 double kvalificerede sig til semifinalen, der imidlertid blev tabt med 0-3 i sæt til de senere danske mestre Benno Werge/Poul Gross fra Amager.

Skensved IF Bordtennis deltog med syv spillere ved mesterskaberne: Harry Laursen i veteran 75, Erling Nielsen og Gunde Jensen i veteran 70, Roald Ganzhorn i veteran 65, Jakob Kofoed, Ronnie Teining og Brian Ganzhorn i veteran 40.



Medaljetagerne i veteran 70 single. Fra venstre Carsten V. Nielsen, Silkeborg BTK (bronze), Finn Nielsen, Slagelse (bronze), danmarksmester Erling Nielsen, Skensved og Niels Ramberg, Virum (sølv).

Nye klubmestre i Skensved IF bordtennis



Erling Nielsen klubmester i seniorsingle, Tobias Risvig klubmester i ungdomssingle, Jørn Mogensen/Dennis Oreskov klubmestre i seniordouble.



Fra venstre nr. 4 i seniorsingle Jacob Kofoed, nr. 1 og ny klubmester Erling Nielsen, nr. 2 Brian Ganzhorn og nr. 3 Jørn Mogensen. Vinsponsor: Dagli' Brugsen, Lille Skensved

Søndag den 30. april afholdtes senior klubmesterskaberne i Skensved IF Bordtennis. Vinder af seniorrækkens singleturnering og ny klubmester blev den danske mester i veteran 70 single Erling Nielsen. Erling Nielsen besejrede i finalen Brian Ganzhorn med 3-1 i sæt (11/9, 15/13, 8/11, 11/4). Forinden havde Erling Nielsen i den ene semifinale besejret Jørn Mogensen med 3-0 i sæt (11/9, 15/13, 11/5), mens Brian Ganzhorn i en tæt kamp med sæt og matchbolde til begge spillere besejrede Jacob Kofoed med 3-2 i sæt (11/6, 6/11, 11/7, 9/11, 14/12). I double blev Jørn Mogensen/Dennis Oreskov klubmestre efter finalesejr på 3-2 i sæt over Brian Ganzhorn/Gunde Jensen.



De nye klubmestre i seniordouble Jørn Mogensen/Dennis Oreskov og nr. 2 Brian Ganzhorn/Gunde Jensen. Vinsponsor: Dagli' Brugsen, Lille Skensved.



Nr. 1 og ny klubmester i single i ungdomsrækken Tobias Risvig, nr. 2 Anton Steinmüller og nr. 3 Mathias Pedersen.

Ungdoms klubmesterskaberne blev spillet mandag den 24. april og her blev Tobias Risvig ny klubmester efter en 3-2 finalesejr over Anton Steinmüller, sæt-cifrene blev 5/11, 11/5, 11/3, 5/11, 11/5. Nr. 3 blev Mathias Pedersen.

ØBTUs holdturnering 2016/2017

Seniorer



Skensved IF Bordtennisafdeling havde tre hold med i ØBTUs holdturnering 2016/2017: ét hold i østdanmarksserien, ét hold i serie 2 og ét hold i serie 3.

Holdet i østdanmarksserien fik en slutplacering som nr. 9 ud af ti hold og spiller måske i serie 1 i næste sæson. Spillerne på Skensveds hold har været: Ronnie Teining, Anders Jensen, Jacob Kofoed, Brian Ganzhorn og Erling Nielsen.

Holdet i serie 2 fik en slutplacering som nr. 7 ud af ti hold og spiller også i næste sæson i serie 2. Spillerne på Skensveds hold har været: Jørn Mogensen, Dennis Oreskov, Danny Larsen, Jess Riis Jensen, Gunde Jensen, Roald Ganzhorn og Jimmy Petursson.

Holdet i serie 3 fik en slutplacering som nr. 6 ud af otte hold og spiller også i næste sæson i serie 3. Holdene i denne række var jævnbyrdige og trods det, at Skensved sluttede på en 6. plads, var det Skensved, der i sidste runde afgjorde oprykningen, idet Trelleborg 1, der med en sejr over Skensved ville blive vinder af rækken og rykke op, blev besejret 6-4 af Skensved. Holdkaptajn Thomas Ensbys blev nr. 10 på rækkens Top 10 liste; og den eneste Skensvedsspiller i denne sæson, der nåede en Top 10 slutplacering. Spillerne



Stor succes med skolebordtennis



Aktiv Året Rundt

I ugerne 46 og 47 afholdt Skensved IF Bordtennis sammen med 11 andre bordtennisklubber, rundt omkring i Danmark, skolebordtennis. Omkring 750 elever deltog.

Som noget nyt er Dansk Bordtennis Union (DBTU) blevet en del af "Projekt Aktiv Året Rundt", der arbejder på at skabe sjove bevægelsestilbud til skolerne. Dette projekt omfatter orienteringsløb, naturløb, dans, brydning, floorball, klatring, rugby og nu også bordtennis. Disse aktiviteter er spredt ud over hele skoleåret og giver lærerne rig mulighed for at komme på besøg i de lokale foreninger.

Da både Højelse skole og Skensved IF Bordtennisafdeling var interesseret i at deltage i projektet, kom en aftale hurtigt i stand. 100 elever fra Højelse skole fordelt på fem klasser deltog. Skoleleder på Højelse skole Karen Lønstrøm beretter:



"I foråret kom Dansk Bordtennis Union med et tilbud til skolerne i Danmark om, at eleverne kunne få undervisning i bordtennis to timer pr. klasse. Dette projekt er en del af Aktiv året rundt skoleprojektet. Højelse skole takkede ja til tilbuddet og Gunde Egeskov Jensen fra Skensved IF Bordtennis kontaktede os, så vi sammen kunne planlægge forløbet. Mandag den 21. november afsluttedes forløbet for de deltagende klasser 2.-5. klasse. Eleverne er blevet undervist af bordtennisklubbens trænere og spillere Lars Ø. Hansen, Gunde Jensen, Roald Ganzhorn og Brian Ganzhorn, og efter de to timers undervisning var eleverne så heldige, at de modtog et Stigabat, som de måtte beholde. Alle eleverne har glædet sig til at spille, og der er ingen tvivl: "Det var supersjovt", som en af dem sagde ved afslutningen. Højelse skole har været privilegerede at få så professionelle trænere til at undervise eleverne i denne sjove sportsgren, så nu kommer der gang i bordene rundt omkring."





Serie 3-holdet, der i sæson 2016/2017's sidste kamp "sensationelt" med en 6-4 sejr fratóg Trelleborg 1 oprykningen. Fra venstre Thomas Ensbye, Michael Ringner, Lars Ø. Hansen og Martin Hermansen.

på Skensveds hold har været: Udover Thomas Ensbye, Michael Ringner, Martin Hermansen, Lars Ø. Hansen og i nogle kampe Jimmy Petursson og Harry Laursen.

Endnu en Guldmedalje til Skensved bordtennis



Ved de individuelle Østdanske bordtennis mesterskaber for seniorer i Farum Arena den 11. og 12. februar deltog Skensved IF Bordtennis med to spillere, Brian Ganzhorn og Jacob Kofoed; begge spillere deltog i herre klasse 2 single og double. Det blev til GULDmedalje i herre klasse 2 double, hvor Brian Ganzhorn spillede sammen med Lars Tvermose, Brøndby BC. Skensved/Brøndby – parret vandt finalen over Ajit Rao/Peter Steinaa, Københavns BTK med sæt cifre 11/1, 9/11, 12/10, 11/4.



Fra præmieoverrækkelsen i herre klasse 2 double. Fra venstre nr. 2 og sølvvindere Ajit Rao/Peter Steinaa, Københavns BTK og nr. 1 og østdanske mestre Brian Ganzhorn/Lars Tvermose, Skensved IF/Brøndby BC; dernæst bronzevinderne Jakob Ebbesen/Nich Olsen, Kvik Næstved og Thomas Kregdal/Martin Melchior, Holme Olstrup.

Forinden var Jakob Ebbesen/Nich Olsen, Kvik Næstved i en tæt "gyser-semifinale" blevet besejret med sæt cifre 13/11, 11/8, 10/12, 8/11, 11/9. I kvartfinalen, der var lidt af et klubopgør, var Jacob Kofoed/ John Haagensen, Skensved IF/Køge Bugt BTK blevet besejret med sæt cifre 11/7, 11/9, 11/5. I herre klasse 2 single kvalificerede Brian Ganzhorn sig ikke videre fra indledende pulje. Her klarede Jacob Kofoed sig imidlertid flot og kvalificerede sig som puljevinder videre til cupturneringen. Her blev 1/16-delsfinalen dog "endestationen" efter nederlag på 11/7, 7/11, 10/12, 8/11 til Carsten S Nielsen, Københavns BTK. I konkurrencen om ØBTUs klubpokal til den mest vindende klub blev Skensved placeret som nr. 28 af 38 klubber.

Skensveds bordtennisungdom debuterer ved Østdanske mesterskaber



Ved de individuelle Østdanmarksmesterskaber for ungdom i Tåstrup Idrætshaller den 14. og 15. januar deltog Skensved IF med tre spillere: Asmus Onsvig i drenge D, Tobias Risvig i yngre drenge D og Robert Bøje i puslinge D. I hver af de tre rækker var der mellem 40 til 50 deltagere, hvor der blev spillet i indledende puljer med 4-5 spillere efterfulgt af cup-turnering. Det var Skensveddrengenes første deltagelse ved et større mesterskab; de klarede sig flot, men medaljer blev det ikke til.



Skensveds Tobias Risvig i første kamp i cupturneringen i yngre drenge D efter kampe i indledende pulje; i cupkampen blev det til et knebent 2-3 nederlag.

Guld, sølv og bronze til Skensveds veteraner



Erling Nielsen, Skensved (til venstre) blev østdansk mester i veteran 70 A single efter finalesejr over Niels Poulsen, Virum Sorgenfri BTK. På billedet, der er fra de samme mesterskaber, spiller Erling Nielsen veteran 50 A double sammen med Peter Sonne, Slagelse (til højre).

Ved de individuelle Østdanmarksmesterskaber i bordtennis for veteraner i Tåstrup Idrætshaller den 14. og 15. januar deltog Skensved IF med 6 spillere: Brian Ganzhorn og Jacob Kofoed i veteran 40 A, Roald Ganzhorn i veteran 60 B, Erling Nielsen i veteran 70 A, Gunde Jensen i veteran 70 B og Harry Laursen i veteran 70 C. Bedst gik det i veteran 70A rækken; i single vandt Erling Nielsen guld efter en 3-2 finalesejr over Niels Poulsen, Virum Sorgenfri BTK; en meget velspillet og spændende finale mellem to tidligere landsholdspillere. I



**Hovedgaden 9
4623 LI. Skensved
Tlf. 56 16 71 16**



Fra præmieoverrækkelsen i veteran 70 A single. Fra venstre Niels Poulsen, Virum (sølv), Erling Nielsen, Skensved (guld), Finn Nielsen, Slagelse (bronze) og Gunnar Storm, Esrum (bronze).

veteran 70 B rækken blev det til to sølvmedaljer; I single vandt Gunde Jensen sølv efter et 2-3 finalenederlag til Jørn Hansen, Hillerød. I double vandt Harry Laursen og Gunde Jensen sølv efter et 1-3 finalenederlag til Roald Thiim og Edward Morgan, Helsingør. Derudover blev det til to bronzemedaljer; i veteran 70 C single ved Harry Laursen og i veteran 60 double ved Roald Ganzhorn, der spillede sammen med Helge Larsen, Jægerspris. I konkurrencen om ØBTUs klubpokal til den mest vindende klub blev Skensved placeret som nr. 7 af 37 klubber.



Fra præmieoverrækkelsen i veteran 70 B single. Fra venstre Gunde Jensen, Skensved (sølv), Jørn Hansen, Hillerød (guld) og Per Skaarup, TIK Tåstrup (bronze).

Tak til vore sponsorer for sæsonen 2016/2017



Flot Skensved-placering på DBTUs ratingliste



Anders Jensen, nummer 1 i Skensved IF Bordtennis og nummer 279 i Danmark (DBTUs ratingliste).

For alle bordtennisspillere i Danmark, der spiller med i DBTUs turneringer (herunder ØBTUs turneringer), er der tegnet licens og alle deres kampe registreres og spillerne bliver løbende indplaceret på DBTUs ratingliste. Skensved IF Bordtennis har i den forløbne sæson 2016/2017 26 spillere på listen, 21 seniorer og 5 ungdomsspillere. Bedst placeret (efter de sidste holdkampe og stævner pr. 23/04-2017) er førsteholdsspillerne med Anders Jensen som den højest rangerede Skensved-spiller som nr. 279 i Danmark; Ronnie Teining nr. 281. Til sammenligning kan nævnes, at nr. 1 og 2 på DBTU rating-listen er Yujia Zhai og Michael Maze fra Roskildes elitedivisionshold.

ØBTUs stævner/turneringer 2016/2017Ungdom

Fem af afdelingens ungdomsspillere (Asmus Onsvig, Robert Bøje, Tobias Risvig, Mathias Pedersen og Anton Steinmüller) har i denne sæson deltaget i ØBTUs Pointstævner (seks i alt). Drengene ydede en god indsats og vandt i alt to præmier; det blev til en førsteplads (Asmus Onsvig, den 3/12 2016 i Ejbyhallen) og en anden-



Fra Pointstævnet i Skensvedhallen den 18/3 2017: Fra venstre seniorspiller og stævnehjælper Martin Hermansen og Skensved ungdomsspillerne Mathias Pedersen, Asmus Onsvig, Tobias Risvig og Anton Skovbo Steinmüller.

plads (Tobias Risvig den 18/3 2017 i Skensvedhallen) i B-rækken og efterfølgende oprykning til den stærke A-række.

Gymnastik

En formand takker af

Opvisningen lørdag den 29. april blev min sidste som formand for den bedste forening i byen, nemlig Skensved Gymnastik afdeling. Det blev til 4 år i spidsen for en afdeling som altid vil stå mit hjerte nært, og når jeg tænker tilbage på hvordan afdelingen var da jeg trådte til og til i dag er det med glæde i mit sind, at jeg og den afgående bestyrelse giver tøjlerne videre til en ny bestyrelse.

Tusind tak til Preben, Helle, Karina, René og Laila for et fantastisk samarbejde i alle årene, jeg vil savne vores møder og samarbejde, men jeg ved også at vi jo ses i byen.

I den periode jeg har stået i spidsen for gymnastikafdelingen har bestyrelsen arbejdet på at sikre afdelingen en sund økonomi, være mere synlige i det lokale miljø og videreudvikle afdelingen. Det må man sige, at vi har haft succes med, og det glæder os i den afgående bestyrelse, at vi har kunnet få ros til hoved revisionen i mange år nu.

Vi er blevet mere synlige i lokalmiljøet, bl.a. ved at være med til Byfesten hvert år, arrangere fastelavn i samarbejde med Dagli' Brugsen, afholde julegymnastik samt i 2016 til Danmark Dejlígst. Vi har sågar også været med i kampen om at bevare skolen. Og meget meget mere



Tak for godt samarbejde

Vi fik implementeret et nyt it-system og lavet ny hjemmeside samt lavet en Facebook side – alt sammen så vores medlemmer kan følge meget mere med i, hvad der sker i afdelingen.

Og med hensyn til videreudvikling, så er det fedt som afdelingsformand, at give en afdeling til en ny bestyrelse, hvor der træner hold fire ud af ugens syv dage og vi er slet ikke stoppet, og det er noget som jeg håber den nye bestyrelse vil tage op og arbejde mere med.

Lad os få flere medlemmer i afdelingen, lad os få flere forskellige hold og lad os få en springgrav...

På bestyrelsens vegne
Monika Eriksen
Afgående formand



Den nye bestyrelse

Generalforsamling Skensved Gymnastik

Ved generalforsamlingen stod det klart, at der var flere bestyrelsesmedlemmer som ønskede at stoppe med det frivillige arbejde.

Ved den ordinære generalforsamling kom der kun 1 person, der meldte sig og det var ikke nok til at bestyrelsen og gymnastikafdelingen kunne fortsætte, så derfor måtte der 14 dage senere afholdes en ekstraordinær generalforsamling. Heldigvis havde den afgående bestyrelse arbejdet ihærdigt på at finde nye medlemmer og det gav pote. Så da den ekstraordinære generalforsamling var slut bestod den nye bestyrelse af seks medlemmer og to suppleanter. Den afgående bestyrelse ønsker den nye bestyrelse god vind fremadrettet med arbejdet i Skensveds bedste forening.

På bestyrelsens vegne
Monika Eriksen, afgående formand

Velkommen til den nye bestyrelse i Skensved Gymnastik Afdeling

Den nye bestyrelse i Skensved Gymnastik (SGA) går en ny og spændende tid i møde. Vi skal i gang med at kigge på den nye sæson for 2017/2018 og det bliver en



spændende sæson vi går i møde med både nye og gamle hold.

Alt dette med gymnastikken er stadig meget nyt for mig, men jeg synes det er rigtig spændende og jeg er altid klar på nye udfordringer.

Jeg glæder mig til at hilse på alle, som har noget med gymnastikken at gøre, om det er gymnaster, instruktører, hjælpere, andre bestyrelser mm.

Tag rigtig godt i mod den nye bestyrelse i SGA: Casper, Louise, Annette, Anja, Jeanne, Karina og Maria, samt undertegnede, Tina.

Se mere på vores hjemmeside www.skensvedgymnastik.dk

Tina Meyerdierks
Ny formand for Skensved Gymnastik

Idrættens Sommerfest



Lørdag den 10. juni er der på Køge Torv Idrættens Sommerfest fra kl 10-14. Midt på torvet vil en masse af Køge kommunes mange forskellige foreninger og klubber have en informationsstand og enkelte foreninger vil også underholde på scenen. Skensved Gymnastik Afdeling vil være på torvet denne lørdag og de vil have SGA Rope Skipping Team med, som vil underholde med seje tricks med deres sjippetov.

Se mere via Køge kommunes hjemmeside eller gymnastikkens hjemmeside og facebook side.

På bestyrelsens vegne
Monika Eriksen

Smid Tøjet Løbet

Igen i år har vores skønne instruktør Heidi været med til "smid tøjet løbet". Reglerne for løbet er simple: MØD OP - SMID TØJET - LØB 5 KM - HYG DIG. Folk kan så tage et lag ekstra tøj på som kan doneres til Røde kors. Heidi var med til at lave opvarmningen for alle løberne.

På bestyrelsens vegne
Monika Eriksen



Ny sponsor til Rope Skipping

Lørdag den 22. april var vores dygtige Rope Skipping piger til en mini-opvisning hos deres nye sponsor City Elevator.

City Elevator har sponsoreret cardigans til Rope Skipplings tirsdagshold og disse blev taget i brug for første gang ved miniopvisning hos sponsor. Cardigans blev også brugt vores egen opvisning.

Tusind tak for sponsorat.

På holdets vegne
Monika Eriksen
Træner

City Elevator
DØGNVAGT RING 70702101
WWW.CITYELEVATOR.DK



Rope Skipping hos City Elevator

Skensved Gymnastik - se mere på vores hjemmeside og Facebook side

SÆSONOPSTART

Savner du at træne på dit ynglings hold så fortvivl ik, gymnastik afdelingen åbner for tilmeldninger i starten afaugust og sæsonen starter igen allerede den 21 august

Følg med enten via vores hjemmeside eller facebook side

SES VI ?

skensvedgymnastik.dk

Skensved Gymnastik - det har du godt af!

www.skensvedgymnastik.dk



Opvisning

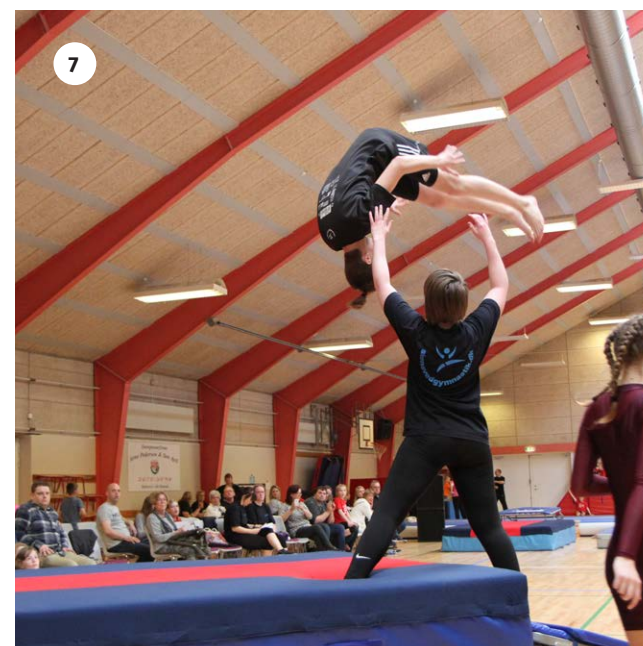
Lørdag den 29. april var der opvisning i Skensvedhallen. Den årlige opvisning efter en lang vintersæson kunne starte og sikke velbesøgt den var.

Over 500 gæster og gymnaster havde fundet vej til Skensvedhallen og sikke en dag det blev med flotte optrædere fra 14 af vores egne hold, men også besøg fra vores naboforening Havdrup Gymnastik, som lagde vejen forbi med hele tre hold; nemlig deres Cheerleader og Funky teens og -ladies. Dagen bød bl.a. også på amerikansk lotteri med flotte præmier fra de lokale erhvervsdrivende i byen og også på den mere traditionelle del med medaljeoverrækkelse.

Tusind tak til alle sponsorer og til alle gymnaster og alle der lagde vejen forbi på denne dejlige dag.

På bestyrelsens vegne
Monika Eriksen
Afgående formand

- 1 Indmarch
- 2 Herreholdet og Kun for Quinder
- 3 Yoga
- 4 Superkrummerne
- 5 Rope Skipping
- 6 Junior Gym
- 7 Junior Gym
- 8 Cross dance TM



Fastelavn 2017

Søndag den 26. februar slog Dagli' Brugsen og Skensved Gymnastik dørene i hallen op for tøndeslagning for byens børn. Hallen blev hurtigt fyldt op og der var cirka 300 glade, flotte, udklædte og smilende børn og deres forældre. Gymnastikken samarbejder med Dagli' Brugsen om denne hyggelige dag og der var præmier til bedst udklædte samt krone til kattedronning ved hver af de seks tønder, der var sat op. Det blev til to hyggelige timer i hallen og Dagli' Brugsen bød på fastelavnsboller og kakao til alle fremmødte.

På Dagli' Brugsen og Gymnastikkens vegne –
Monika Eriksen



Dagli'
Brugsen

Tak til vores sponsorer

I vintersæsonens løb har Skensved Gymnastik Afdeling søgt og modtaget sponsorat fra Tuborg foden og fra Køge Kommunes udviklingsfond. Vi har bl.a. indkøbt ti nye stepbænke, en air-matte samt lidt små redskaber. Tusind tak for sponsorat.

På bestyrelsens vegne
Monika Eriksen



TUBORG
FONDET



Håndbold

Skensved Håndbold er en aktiv senior klub, da vi både har et herrehold, et damehold samt et old-girls hold. Dame- og herreholdet har begge spillet i serie 2 i den afsluttede sæson og vores old-girls hold har spillet i B1. Vi er en klub, hvor det sociale er i rigtig høj fokus, og vi har det hyggeligt og sjovt sammen.

Træningen foregår om tirsdagen, og vi spiller som regel kun kampe om søndagen efter et fastlagt program, der bliver lagt i efteråret. Sæsonen vil starte igen tirsdag d. 15. august 2017, og slutter sikkert sidst i marts eller starten af april 2018, afhængig af kampprogrammet.

Vi har masser af kampgejst og gå-på-mod, så i kampene giver vi den bare gas. Men tempoet er ikke højere end alle kan være med, så er du frisk og har mod på at spille håndbold, så læg vejen for Skensved Hallen og spil med.

Al træning foregår i Skensved hallen, og vi vil rigtig gerne byde velkommen til nye spillere. Så vær frisk og motionsparat og kom ned og spil håndbold.

Det vil glæde os meget at kunne byde velkommen til nye spillere.

Træningstider:
Dame- og old-girls holdet træner fra kl. 18.45-20.15
Herreholdet træner fra kl. 20.15-21.45

Hilsen
Håndbold Afdelingen

Nyt fra afdelingen

Håndboldsæsonen er lige afsluttet, og alle tre hold går nu på en fortjent lang sommerpause.

Desværre blev det ikke til nogen gode placeringer i den afsluttede sæson, for alle hold har været udfordret af både skader, sygdom og graviditet. Men indsatsen fra alle hold har været intens og målrettet, men vi var desværre oppe imod andre klubhold, der bare var bedre end Skensved.

Tusind tak skal lyde fra spillerne til vores trænere, Berit Roholte og Tom Funch

for en god indsats. Desværre må vi tage afsked med Tom Funch, der har valgt at holde pause fra trænerfunktionen. Vi håber, at vi stadig ses i hallen. Skulle der være en frisk person, der har mod på at træne herreholdet og blive en del af teamet, så kontakt venligst Jane Funch på jane.funch57@gmail.com

Til generalforsamlingen i marts måned fik bestyrelsen tilgang af en ny suppleant Tino Holm, dejligt at se at unge spillere også har lyst til at tage del i arbejdet udenfor banen. Velkommen til Tino i bestyrelsen. Flere tiltag med arrangementer blev forslået, så vi glæder os til at kunne samle medlemmerne i klubben i efteråret, og sammen deltage i andre aktiviteter.

Håndboldafdelingen holdt en festlig afslutning på sæsonen den 8. april 2017, og her blev de forskellige pokaler uddelt. Meget velfortjent gik de henholdsvis til Tino Holm, Betina Krog og Maj Skjold Jensen. Klubpokalen blev for første gang uddelt til to personer, som begge har ydet en stor indsats for klubben. Det var Jane Funch, som gennem mange år har været meget aktiv i bestyrelsen og cafeteriaudvalg og Tino Holm, som med sin positive holdånd og kampgejst har formået at skabe en god stemning på herreholdet, som deler pokalen i år.

Vi ser frem til en ny sæson, der starter tirsdag d. 15. august 2017, og håber at se både "gamle" og nye spillere i klubben.

På klubbens vegne
Lene Olsen

Skensved Selskabslokaler

Et godt tilbud, dog kun for borgere hjemmørende i Køge Kommune.

Rishøj IC står for udlejningen af Skensved Selskabslokaler ved siden af Skensvedhallen. Så har man behov for leje af et selskabslokale med tilhørende køkken kunne dette måske være muligheden ved afholdelse af fødselsdage og lignende.

Lokalerne kan rumme op til ca. 50 personer.

For yderligere oplysninger kontakt da venligst
RISHØJ Idrætscenter,
Tlf. 2083 6660.

Jersie Autolakering v/ Jack Hansen

Tlf. 56 16 95 13
Hjørnegårdsvej 11
4623 LI. Skensved



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 10. sæson, og vi er ca 20 spillere der deltager som arbejde og familie tillader det. Vi spænder fra ca 20 år til 45 år, med ligeså stort spænd i vægtskæbne. :-)

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.

Fra Rishøj Idrætscenter

Bjørn Jørgensen fejret

Formanden for Rishøj IC Bjørn Jørgensen fyldte den 6. april 75 år. Ligeledes har han de sidste 25 år været medlem af bestyrelsen, heraf 20 år som formand for Rishøj IC. Begivenheden blev fejret med en velbesøgt reception i Rishøjhallen fredag den 7. april. – Stort tillykke til Bjørn!



Næstformand Helge Rasmussen og jubilaren Bjørn Jørgensen

Ved receptionen var der taler af bl.a. Erling Larsen, formand for Skensved Idrætsforening og Helge Rasmussen, næstformand for Rishøj Idrætscenter. Bjørn Jørgensen har stået i spidsen for utallige ny- og udbygninger og renoveringer – og så har han har et helt særligt fokus og blik for at understøtte et dynamisk idræts- og fritidsliv med henblik på en videreud-



Formand for Skensved IF Erling Larsen siger tillykke til Bjørn Jørgensen

vikling af aktiviteterne i Rishøj IC og også blik for at medtænke udviklingen i Køge Nord. Som den ildsjæl, han er, har hans visionære engagement bl.a. ført til etablering af et minibibliotek i forhallen i Rishøj Hallen – en aktivitet, der signalerer, at Rishøj IC åbner op over for andre brugere og muligheder, hvor man kan opleve et



Centerleder René Andersen sagde også tillykke til Bjørn Jørgensen.

nyt fællesskab på tværs af de traditionelle mødesteder. Måske er dette starten til, at Rishøj IC i området formår at være drivkraften til helt nye aktiviteter, der kunne munde ud i et Kultur-, fritids- og idrætscenter – for skal centret overleve, så skal der medtænkes nye aktiviteter til gavn for lokalområdet.

Book selv ledige tider med Wannasport

Bestyrelsen for Rishøj IC har for nyligt besluttet at implementere benyttelse af en platform som hedder Wannasport, da vi ønsker at optimere benyttelsesgraden af begge centre – og ser dette som et oplagt tilbud til vores brugere/kunder.



Med Wannasport vil man mod betaling kunne gøre brug af de tider, som centrene ikke selv benytter i forvejen. Man henter app'en Wannasport og vil her kunne se de ledige tider i Skensvedhallen og Rishøjhallen. Herefter booker man den ønskede tid i det lokale, man ønsker og betaler. Når man så kommer til sit lokale, sørger man selv for at sætte sine ting op og tage det ned igen. Konceptet fungerer på samme måde som Pay and Play i golfens verden.

For lige at slå det fast: Det er KUN tider som foreningerne ikke benytter eller ønsker at benytte.

På www.wannasport.dk/sb/køge kan man læse mere.



René Andersen
Centerleder

Årets leder 2017 i Rishøj Idrætscenter

På RISHØJ IC's Repræsentantskabsmøde den 1. marts blev årets leder kåret.

Der er stadig fortræffelige frivillige ledere, som man burde påskønne for deres indsats. En af disse er Martin Kristiansen, Skensved IF. Martin har gjort et kæmpe arbejde for at få startet aktiviteter i og omkring Skensved IF og Skensvedhallen.



Martin Kristiansen med pokal og blomster sammen med centerleder René Andersen

Martin har i en årrække været initiativtager og senere formand for Floorballafdelingen. Martin har været initiativtager til at få startet Skensved Fitness, som han også pt. er formand for. Foreningen kører med stor succes med mange medlemmer. Martin har sammen med Køge Demens Team været foregangsmand for at Skensved Fitness også i dag med stor succes rummer aktivitetshold for demensramte i Køge Nord. Martin er en meget energisk og medrivende person, som får søsat mange aktiviteter i og omkring Skensved IF og Skensvedhallen, og han er ikke bleg for selv at trække i førertrøjen for at få aktiviteterne iværksat. Kort og godt er Martin den største drivkraft i videreudvikling af både idræts og fritidsaktiviteter i Skensved IF, desuden er Martin en god kammerat, altid hjælpsom og altid i godt humør og så ser han altid mulighederne, ej begrænsningerne, men han kan også være utålmodig.

Stort tillykke til Martin, som fik overrakt en buket blomster samt en pokal.

Loppemarked 2017

For 47. gang holder Skensved Idrætsforening, Rishøj Idrætsforening og Rishøjhallens Venner loppemarked i Rishøjhallen; i år den 17. og 18. juni. Der er hele året indsamlet mange effekter ved den ugentlige indsamling (årsindsamlingen). Yderligere effekter indsamles ved den store indsamling den 10. og 11. juni, weekenden før salg; så der bliver rigtig mange effekter at se på/købe for vores gæster.

Årsindsamlingen

Årsindsamlingen til dette års Loppemarked blev foretaget af fem afdelinger (Skensved Bordtennis, Skensved Fitness, Skensved Floorball, Skensved Håndbold og Rishøj Svøm). Givere af loppeeffekter har kunnet ringe på tlf. nr. 21 82 91 14 eller sende

DAGBLADET

– bedst med sporten
TORVET 10 - 4600 KØGE - TELEFON 56 65 07 01

Malerfirmaet
Ole Skovborg Mortensen & Søn ApS

Fælleden 5 . 4623 LI. Skensved
Telefon 56 16 91 52
Fax 56 16 93 52
Ole, mobil: 30 53 29 52
Thomas, mobil: 40 57 35 66

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

TAGDÆKNING

Gratis tageftersyn og uforpligtende tilbud
Vi er specialister i nybygning og renovering af flade tag og hældningstage med tagpap
Få dit på det tørre på www.multi-tag.dk eller ring på tlf. 56 16 90 27
Multi Tag Entreprise ApS
Ejbyvej 7
4623 LI. Skensved
TÆT TAG DANMARK

DERBAGUM
the best for your roof



Den 17. juni bydes velkommen til Rishøjhallens Loppemarked 2017.

mail til piabt@privat.dk, og loppeeffekterne er så efterfølgende blevet afhentet af en af de fem afdelinger og kørt til opbevaring i Laden. Loppeeffekterne i Laden er i denne sæson løbende blev "pakket"/ompakket af Pia Roholte.

Boder

De indsamlede loppeeffekter vil i år blive solgt fra ti boder:

Bod nr.	Emne/funktion	Bodleder
1	Legetøj	Marianne Bjurner
2	Møbler og malerier	Søren Petersen
3	Radio & TV	Erik Sepstrup
4	Udendørs	Marc Iversen
5	Nips	Jannie Pedersen
6	Bøger	Helle Røtting
7	Tasker, sko	Liselotte Persson
8	Tøj	Jytte Jelstrup
9	Tøj, broderier, gardiner	Iris Jacobsen
10	El	Nich Clegg

Udover salgsboderne er der en Tombola-bod, som varetages af Pia Thøgersen. Ved siden af tombolaen er der en bod "Aktuelt i vores lokale samfund", hvor aktuelle lokale emner/begivenheder tages op. Inge-Lise Roholte og hjælperne ved de to indgange modtager indgangsbetaling og uddeler indgangsstempel.



Som i 2016 rummer nips-boden også mange spændende juleting



Som i 2016 byder Marc Iversen velkommen i udendørs-boden med salg af cykler, ski mm.

Tombola

I Tombolaen er det muligt at vinde flotte sponserede gevinster. Sponsoring foreligger allerede nu fra: Dagli' Brugsen, Lille Skensved; Milas Pizza og Grillbar, Lille Skensved; De Friske Malere, Lyngvej 56, Salby, EnergiElektrikeren, Lille Skensved, Højelse Vinkælder & Selskabslokale; Nords Frisør, Ølsemagle; SuperBrugsen, Ølsemagle; JT Klip, Ølbycentret; Blomsterpigerne, Ølbycentret; SparNord, Køge og www.risotto4u.dk ved Lars Øgaard, Køge Nord.

Boden "aktuelt i vores lokale samfund"

Der vil være opslag og materiale fra: Landbomuseet Lundekrog. Højelse Sognearkiv.



I El-boden er Nich Clegg (til venstre) ny bodleder og klar med flere gode "fund" (lamper, gulvventilator, mm).

Bodledermøde

For den endelige planlægning af salgsweekenden den 17. og 18. juni holdes et stormøde i Rishøjhallen torsdag den 15. maj kl 19.00. Mødet er for alle "medvirkende": Indsamlere, parkeringsvagter, bodledere, billetkontrollører, hjælpere, m.fl.

Oprydning

Salget slutter søndag den 18. juni kl 12.00. Herefter overdrages ikke-solgte gode effekter til Røde Kors. Resten bringes til containere med henblik på destruktion.

Loppeudvalget

Loppeudvalgets funktion er koordinering af opgaver og at iværksætte nye tiltag. Udvalget har til Loppemarkedet 2017 bestået af: Pia Thøgersen/Rishøj IF, Helle Røtting/Rishøj IF, Gunde Jensen/Skensved IF, Verner Hansen/Skensved IF og Lars Heesche-Andersen/Rishøjhallens Venner/Skensved IF.

Interesserede, der har lyst til at være en del af "Loppemarked 2017" (som indsamler, bodleder, bodhjælper, sponsor eller andet) kan kontakte Pia Thøgersen på tlf. nr. 21 46 26 36 eller e-mail: piabt@privat.dk.

Loppeudvalget for Skensved IF, Rishøj IF og Rishøjhallens Venner

Kildegaard



VVS & Gasteknik A/S
www.nytgasfy.dk

Deadline

For indlevering til Kvartetten nr. 2 er den 24. september 2017.
Indlæg og fotos sendes som vedhæftede filer til redaktøren.

På forhånd tak.

MELGAARD
ByggeEntreprise ApS

Tømrer- og snedkerfirma
Tlf.: 31 13 60 12
www.melgaardbyg.dk

Revisionsfirmaet

REVIDANICA (R) A

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

Skensved Gymnastik - se mere på vores hjemmeside og Facebook side

VI SØGER INSTRUKTØR OG HJÆLPERE!!

Til Superkrummerne, Multispring og Herreholdet

Er du klar til udfordringer og god træning?

Går du rundt med et ønske om at blive instruktør i en forening med stolte traditioner, så søger vi instruktør til følgende hold:

Superkrummerne: En voksen over 18 år til at undervise børn fra 4-6 år man kan også være 2 om opgaven.

Multispring: En hjælper (over 18 år) som kan hjælpe vores instruktør - Helst med spring erfaring, men det er ikke noget krav.

Herreholdet: En voksen over 18 år

Vi sørger for den rette uddannelse - Kontakt bestyrelsen hvis det er noget for dig



Skensved Gymnastik - det har du godt af!

www.skensvedgymnastik.dk



KFUM- Spejderne er i byen

KFUM-Spejderne holder spejdermøder på spejdergrunden i Skensved hver onsdag. Vi har nu været i gang et år med nye spejdere og ledere. Der er allerede mange, der har opdaget det, men vi har plads til mange flere spejdervenner. Der er spejder hver onsdag på spejdergrunden Havdrupvej 20, Lille Skensved og det er for både piger og drenge.



Hver onsdag:

17.30 - 19.00 – Bævermøde 6-7 år.

Vi lærer en masse, tager mærker og har det rigtig sjovt og hyggeligt med alle vores bævervenner.

17.30 – 19.00 – Ulveunger 8-9 år.

Vi øver os i førstehjælp, lejlighedsvis, naturen og en masse andre vigtige færdigheder. Vi leger og har det sjovt imens og møder nye venner.

18.00 – 19.30 – Juniortroppen 10-11 år.

Her lærer du, at du kan meget mere end du tror og mindst dobbelt så meget, som din mor tror. Vi er seje når vi hjælper hinanden.

18.00 – 19.30 – Spejdertroppen 12-15 år

Vi arbejder i patruljer, hvor vi har det sjovt, mens vi hjælpes ad med at lære alle spejderfærdighederne til fingerspidserne. Vi tager også på ture og løb.



Spejderne vil igen i år afholde Sct. Hans aften den 23/6-2017.

Du kan grille skumfiduser, poppe popcorn samt købe vafler, øl og sodavand. Overskuddet går til spejdernes aktiviteter og ture.



Vi glæder os til at se dig!

Grupperådsformand
Elisabeth Schønning

Spørgsmål kan stilles til Allan på tlf.: 51 32 71 89



Følg os på facebook:
"Højelse spejderne"



SKENSVED IDRÆTSFORENING

Kontaktpersoner

FORRETNINGSUDVALG

Formand: Erling Larsen, Stubmarken 2, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56169776. E-mail: alarsen@privat.dk

Kasserer: Kim Thorsøe, 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. 56251020. E-mail: belfigore@hotmail.com

BORDTENNIS

Formand: Brian Ganzhorn, Ringtoften 22, 3. th., 2400 København NV. Tlf. 40443166. E-mail: brianganzhorn@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 Meyerderks, Ringmarken 20, 4623 Lille Skensved. E-mail: tina.meyerderks@gmail.com

Kasserer: Karina Andersen, Gårdtoften 13, 4623 LL. Skensved. Tlf. 20832435. E-mail: kt-andersen@youmail.dk

HÅNDBOLD

Formand: Jane Funch, Østergade 12, 4623 LL. Skensved. Tlf. 28631960

Kasserer: Berit Roholte, Gårdtoften 1, 4623 LL. Skensved. Tlf. 61669181. Mobil 61689181. E-mail: roholte@roholte.dk

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: Helle Berendt Frydendall, Ølbyvej 183 E, 4623 LL. Skensved. Tlf. 28466117. E-mail: helle.frydendall@hotmail.com

Layout: Thomas Schrøder, Åvad 29 B, 4623 LL. Skensved. 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

SUS

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

Skensved Idrætsforenings repræsentant i Rishøj IC's bestyrelse:

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

Dagli' Brugsen

Åbent alle ugens dage 7-21
Hovedgaden 21, 4623 Lille Skensved
Telefon 56 16 90 22

O. P. AUTO

v/ Jon Filholm

Hjørnegårdsvej 4, Ll. Skensved

Tlf. 56 16 83 40

Alt i autoreparation

- forsikringsskader
- pladearbejde
- klargøring til syn
- malerarbejde

Køb og salg af brugte biler



HERLUF HAVE & ANLÆG

- EJENDOMSSERVICE
- VEDLIGEHOLDELSE AF GRØNNE OMRÅDER
- GRÆSSLÅNING
- TRÆFÆLDNING

- BELÆGNING OG NYANLÆG
- LEGEPLADSER
- TRÆTERASSER
- OPSÆTNING AF HEGN
- SNERYDNING / SALTNING

TLF: 60 15 21 00
HERLUFHAVE.DK

www.lck.dk

TRANSPORT - med omtanke

Ring for et godt
tilbud!
56 66 24 11

Affaldsløsninger
Kraner - Køreplader

Besøg vores hjemmeside
www.skensvedif.dk

Nyheder fra Skensved drætsforening

Badminton • Bordtennis • Fitness
Floorball • Fodbold • Gymnastik
Håndbold

FLAG OG FLAGSTÆNGER UDLEJES

RISHØJHALLENS VENNER

TLF 20 83 66 60

Rishøjhallens Kontor

Energi
Elektrikeren
- den intelligente besparelse

Døgnvagt



- Alt el-arbejde udføres for erhverv og private

Ring 30 322 722 • www.energiel.dk

Aut. el-installatør Jens V. Meyerderiks & Tim Hartmeyer
Hasselvej 3, 4623 Ll. Skensved • info@energiel.dk

Milás Pizza Bar

Hovedgaden 20 • 4623 Lille Skensved

Telefon 56 16 80 42

Torben Andersen

Vognmand

Telefon 20 95 13 13

Gårdtoften 13, 4623 Ll. Skensved