



LEMMING IF

Introdag i Lemming IF motion

Lørdag d. 8. april 2017

Vi starter med rundstykker og kaffe kl. 9.30. Herefter viser holdene deres idræt frem, og man er velkommen til at kigge på og stille spørgsmål. Alle holdene stiller med en introduktion til sporten og er klar til at tage sig af nye udøvere.

Rå motion

Er nyeste skud på stammen. Det foregår udendørs og kan beskrives som cirkeltræning i det fri. Det er råt og lidt beskidt. For alle der har trænet indendørs i gymnastiksalen er dette en naturlig fortsættelse. Alle kan være med, da man selv bestemmer niveauet. Onsdage kl. 19.30 (Starter 11. april 2017)

Landevejscykling

En spændende sæson venter, og der er allerede lagt løb i kalenderen. Der køres på 3 hold fordelt efter niveau og energi. Opstartsdag d. 8. april og ellers cykles der hver tirsdag og torsdag kl. 18.00 fra klubhuset.



Mountainbike (KNAS)

Hvis du efter introdagen er til mere og har en støvet MTB til at stå, så kom med, når vi starter et introforløb over tre lørdage kl. 9.30-11.30. Reserver 22. april, 29. april og 6. maj. Vores trænere står klar til at guide dig sikkert i gang. Tilmeld på <http://lemmingif.dk/holdbeskrivelser>

Der er også gang i hjulene hver onsdag og lørdag, hvor den skønne natur i vores område opleves helt tæt på.



Mountainbikeholdet KNAS (Kom nu af sted) på tur en dejlig frostklar lørdag i januar.



Lemming IF og trænerne siger tak for en god indendørs sæson, der bød på rekord tilslutning. Det kan faktisk godt lade sig gøre, at presse 30 voksne ind i gymnastiksalen. Vi har fået svedt, pustet og moret os i hinandens selskab.



Løbeklubben

Et aktivt løbehold med et godt socialt fællesskab. Vi er et stort hold med en god aktiv kerne, og vi er glade for at byde nye velkomne. Her er det positivt at være medlemmer. Vi løber hver Søndag kl. 9.00 hele året rundt.



Mange deltagere til årets nisseløb og flot repræsenteret ved Champagneløbet i Silkeborg (32 deltagere). Vi har oplevet en fremgang i antallet af løbere om søndagen og er rigtig glade for at have fået nogen fra næste generation med på holdet!

Herre senior

Herre senior er startet op igen og der trænes hver tirsdag/Torsdag kl 19:30 på kunstgræsset i Kjellerup indtil den 1. april.

Den første uge i optakten til den sæson, som kan gå hen og blive en stor en af slagsen, er gået i gang. 41 forskellige har været til træning hvilket er en super start. For 1. holdets vedkommende har vi desværre både måtte sige farvel til Oliver Jensen og Michael Eye der begge er flyttet til Århus og har flyttet fokus på deres videre uddannelse, samt den ellers nyankomne Tobias Rocatis der blev tilbudt spillende assistens træner rolle i Horsens Freja, som vi er kommet i pulje med. For serie 3 vedkommende er det den tidligere anfører Tim Berwald som er skiftet tilbage til barndomsklubben Ans IF, og Søren Bak som også har valgt uddannelse i Århus og derved ikke har tiden til fodbold i Lemming IF. Vi ønsker dem allesammen held og lykke samt et forhåbentlig gensyn på et senere tidspunkt.

Gudskelov er der også kommet nogen retur! Det drejer sig for JS vedkommende indtil videre om Mark Aagaard og Kristoffer Nygaard og Søren Hosfeld, som alle spillede under Steffen i Brædstrup og som har masser af erfaring fra jyllandsserien, samt Kasper Høeg som tidligere har spillet i bl.a. Funder og SB og Morten Juul fra Galten. Derudover er der kommet en ny ung målmand på 16 år Kasper Juul.

Det hele er meget nyt og spændende i år da, der jo er kommet nye trænere på både første og andet holdet og der derfor jo er kommet nogle nye tiltag mht. til træningsmetoderne osv. Men indtil videre ser det lovende ud og træningsintensiteten fra spillerne har været over al forventning den første uge. Der er dog lang tid endnu til den 1. april hvor både JS og serie 3 starter turneringen op, men vi håber på at kunne holde skruen i vandet indtil da og møde op i bedst mulig form.

Der er i år blevet udvidet lidt på træner pladserne, hos Jyllandsserien er det chefræner Steffen Gammelgaard, assistenttræner Ole Smedegaard og holdleder Egon "gamle" Bang. Hos serie 3 er det chefræner Kenneth Bjerregaard, spillende assistenttræner Jonas Vestergaard og holdleder Hugo Morales. Og serie 5 er det spillende chefræner Søren Bay og holdleder Muhsin.



Vinder af indendørs fodboldstævne i Gjern

Vi glæder os alle sammen til sæsonen går i gang og håber at se så mange tilskuere som muligt til både ude og hjemme kampene. Så vidt muligt vil vi gøre opmærksom på kampene på Facebook siderne Lemming IF og Lemming. Og der udover vil fodboldafdelingens Facebook side også reklamere for dem.

Vi håber at se jer alle på den uovervindelige hjemmebane RAVN ALU PARK.

Kenneth Bjerregaard



Klar, parat...
fodboldstart!
Søndag. d. 2. apr. 14-16

Så er det tid til at få græs under fodboldstøvlerne igen! Kom til fælles opstart, fodboldsjov og hyggedag for alle børn og unge – alle er velkomne: gamle, nye, øvede og nybegyndere. Vi glæder os til at se jer.

Lemming IF
– ungdom –

Fra uge 14 er der faste træningstider (tirsdag og) torsdag



LEMMING IF

Batman gymnastik for børnehavebørn

Med jubel og glæde, vælter der hver onsdag kl. 17.00 en masse glade børn, ind af døren i Værkeriet. Batman gymnastik er skudt i gang.

Vi starter altid med at synge en velkomst sang, hvor vi f.eks. hopper, danser eller kravler. Vi har fået mange ny redskaber, og det betyder at vi nu kan lave en rigtig fed redskabsbane, hvor der undervejs er forhindringer som skal gennemføres. Her skal de kravle op, hoppe ned, slå koldbøtter, hoppe med samlet ben og mange andre ting, som er med til at styrke deres motorik. Vi synger også sange og bevæger os til musik.

Nogle forældre er i salen sammen med børne, de bliver opfordret til at være med og er også flinke til at give en hjælpende hånd.

Andre forældre hygger i cafeen med en masse snak. Vi er ca. 20 børn til batman gymnastik og der er hop og ballade i en hel time.

*Hilsen trænerne
Lisbeth Lausten Bang, Tea Rasmussen
og Sanne Mai Lemming*



Batman-gymnastik

Forældre-barn gymnastik

Hver tirsdag kl. 16.30-17.15 er gymnastiksalen i Værkeriet fyldt med gymnaster i alderen 1-3 år og aktive forældre. Vi øver os i at hoppe, trille, udtrykke os og have det sjovt.

Der er fokus på gentagelser og genkendelighed for at give børnene tryghed til at udfolde sig, hvilket man gennem sæsonen kan se at børnene tager ind ved den måde de er i rummet og øvelserne på.

Vi er som træner-team meget glade for den store tilslutning og nyder vores tirsdage sammen med holdet, og der arbejdes pt på at vi får mulighed for at lave en afsluttende opvisning, så alle får mulighed for at opleve den glæde, aktivitet og engagement vi hver tirsdag møder!

Sif, Winni og Mai



Fuld aktivitet på gulvet

LemmingHuset og Borgermøde

Hvad er der lige gang i?

LemmingHuset er blevet arbejdstitlen på et nyt og spændende projekt om at skabe et fælles hus og en fælles forening omkring fritid, idræt, kultur, kreativitet og fællesskaber på alle niveauer i og omkring Lemming.

Udgangspunktet er et samarbejde mellem Lemming Sogns Borgerforening, Lemming IF og Værkeriet. De tænkte fysiske rammer er dels tilbygning til dels forandring af de allerede bestående rammer ved Lemming IF og Lemming Forsamlingshus. Et stort og flot indgangsparti med fælles cafe og køkken samt fitnessområde.

Et nyt og større køkken som kan rumme flere funktioner og flere aktiviteter. Ændring af bestående lokaler til værksteder, musik og kreativitet. En tilbygning som vi kalder sal 3, men med mulighed for badminton, volleyball og floorball m.m.

Vi er i samarbejde med Silkeborg kommune og DGI ved at nytænke dette fælles område og på den måde skabe et nyt og fælles rum for Lemming og Omegn.

Vi fremlægger de foreløbige tanker, ideer og tegninger for projektet og vi beder om din mening. Vil du være med og har du lige løsningen eller bare en ide.

Så er der

Borgermøde den 7. marts kl. 19.00

i Lemming Forsamlingshus
Lemming Skolevej 10

På vegne af

*Lemming Borgerforening
Lemming IF
og Værkeriet*

Knud Erik Nielsen

Se mere om holdene
og find kontaktoplysninger på
lemmingif.dk



KOM TIL
ÅRETS STORE
IDRÆTSDAG
FOR ALLE!
SØN. D. 11. JUNI - KL 10-14

Ta' hele familien med på
Lemming Stadion søndag d. 11. juni.
Det bliver en dag fyldt med aktiviteter,
sjov og hygge.

Program for idrætsdagen:

- 10.00: Velkomst og fælles opvarmning
- 10.30: Stjerneløb og cykeltur
For børn m. fl.: Stikbold, høvdingebold, rundbold
- 11.30: Styrketræning
- 12.00: Frokost
- 12.30: Gadefodbold
- 14.00: Tak for i dag

Der kan købes
masser af mexikansk
mad og pølser
fra grillen

Hoppeborg
til børnene og
gratis slush ice

Tilmelding til
gadefodbold pr mail til:
torstenbjerrenielsen
@gmail.com

Kom og vær med!