



PROGRAM SOMMER 2026

1.MAJ - 31. AUGUST



Sjov Motion

Sjov Motion er en underafdeling af Jels I. F.



INDENDØRS AKTIVITETER



MOTIONS DAMER



MANDAG KL. 9.00-10.30



INGRID MUNKSGAARD



FOAM ROLLERS OG MULIGHED FOR STYRKETRÆNING EFTERFØLGENDE.



ONSDAG KL. 9.00-10.30



SIDSTE GANG FØR FERIE 24 JUNI
OPSTART EFTER FERIE 12.AUGUST



BIRTE RASMUSSEN



CIRKELTRÆNING



MANDAG KL. 9.00-10.00



SVEND AAGE DAHL / STEEN JUHL



FREDAG KL. 9.00-10.00 — STEEN JUHL



HOLD DIG I FORM OG GENOPTRÆNING



TIRSDAG KL. 10.00-11.00



TORSDAG KL. 10.00-11.00



ERLING, BENT, JETTE OG LAILA



TURBO HOLD



TORSDAG KL. 9.00-10.00



ERLING + ULLA



SPINNING



TIRSDAG KL. 8.45-9.45

SIDSTE GANG FØR FERIE 23. JUNI
OPSTART EFTER FERIE 11. AUGUST



SVEN HANSEN ELLER
MOGENS SØRENSEN





UDENDØRS AKTIVITETER



GYMNASTIK M/K — MULTIBANEN (INDE VED REGNVEJR)



MANDAG KL. 9.00–10.00



MEDBRING MÅTTE + 2 FLASKER VAND



AFSLUTNING MED KAFFE — TAG KAFFE MED



SIDSTE GANG FØR FERIE 22 JUNI

OPSTART EFTER FERIE 10. AUGUST



INSTRUKTØR: BIRTE RASMUSSEN



YOGA — FORENINGSHUSET (INDE VED REGNVEJR)



TORS DAG KL. 9.00–10.00



MEDBRING MÅTTE, TÆPPE OG KAFFE



SIDSTE GANG FØR FERIE 25. JUNI

OPSTART EFTER FERIE 13. AUGUST



INSTRUKTØR: GRETHE NISSEN



SØBADET — MORGENFRUERNE

EN MORGEN-DUKKERT I SØEN



HVER DAG KL. 8.00



FÆLLESSKAB OG SOCIALT



GÅTURE — CA. 1½ TIME



ONSDAG KL. 13.30



MØDESTED: SØBADET



BILLIARD — KLUBLOKALET



KONTAKT EVT. SVEND ANDERSEN TLF. 4014 4761



STRIK VED SØEN — FORENINGSHUSET



19/5 OG 18/8 KL. 14.00 - 16.00



INGEN TILMELDING — MEDBRING KAFFE



SPIS SAMMEN



DATO 20/5 • 24/6 • 18/8



TILMELDING PÅ OPSLAGSTAVLEN

SENEST KL. 12 DAGEN FØR



Sjov Motion



Events og oplevelser

Mandag den 11. maj

½ dags tur til Jomfrusti projektet Haderslev

Onsdag den 10. juni

½ dags tur til Jørgen Holst Brændstrup

Onsdag den 12. august

½ dags tur: Opslag kommer senere

Årskontingent for medlemmer 2026 Kr. 550,00
hoved forfald i september. Melder du dig ind i
perioden 1/5 - 31/8 betaler du 275,- uanset hvor
mange aktiviteter du deltager i. Tilmeldingsblanket
på opslagstavlen, eller på JIF hjemmeside.



Sjov Motion har en opslagstavle i hallen. Her vil
alle informationer blive hængt op. Er du medlem,
vil vi også sende information på mail.

Tilmelding til arrangementer vil fremover ske ved
at betaling er lig med tilmelding. Kun "Spis
Sammen" vil fortsat køre via opslagstavlen.



**Vi glæder os til at bevæge os, grine, snakke og nyde
sommeren sammen med jer.**

Bestyrelsen i Sjov Motion (tlf. nr. efter navn)

Evy Hede Kristensen 4095 9158, Gerda Mariegaard 2639 8461,

Stinne Iversen 2618 2896, Mette Knudsen 4239 1331 , Grethe R.

Nissen 2174 3171, Mogens Sørensen 2466 9048

og Jens Wind 2363 8667



**Sjov
Motion**