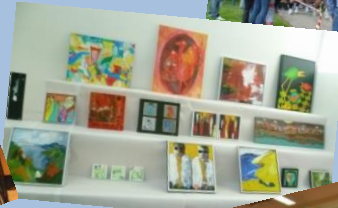


April 2018



SCT. HANS'ERNE

Samlingsstedet for Sct Hans Landsogn



OPSLAGSTAVLEN

.29. april	Sidste tilmelding Ladywalk
01. maj	Start Sommer ZUMBA
03. maj	Start Sommer STRAM OP
07. maj	Start MINDFUL YOGA & meditation
10. maj	Eventyrløbet
18. maj	Sidste betaling kontingent
28. maj	Ladywalk
15. juni	Sidste forhåndstilmelding Skibhusløbet
17. juni	Skibhusløbet

HUSK sidste frist for betaling af kontingent er den 18. maj.

Indbetales på giro nr. +01< +6996892<

Kontingentet kan også betales til kassereren Windelsvej 53, eller til formanden Windelsvej 82. Kom evt. pengene i en kuvert, med jeres navn og adr. og læg den i postkassen.

Husk også at meddele hvis I flytter, eller vil meldes ud af foreningen, på mail@scthanserne.dk

Kom i løbform med Sct. Hans'erne

Skal du/I være i form til Eventyrløbet, Skibhusløbet eller bare savner nogen at løbe sammen med, så kom og vær med.

Løberne mødes ved Marienlystcentret, Windelsvej 138, mandag og onsdag kl. 17.30, og begiver sig ud på forskellige ruter. Kom og vær med, der er også plads til dig.

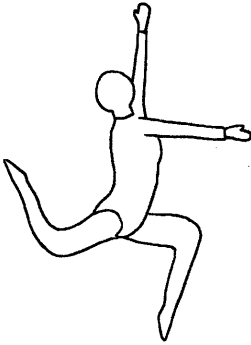
Evt. spørgsmål omkring træningen til Bent på tlf. 65 90 37 70, eller send en mail til mail@scthanserne.dk

Bemærk løbeafdelingen holder sommerferie i juli måned. Sidste træningsaften er onsdag den 27. juni, og vi starter op igen "friske og veloplagte" onsdag den 1. august.

GÅTURE

Alle Sct. Hans'ere, unge som ældre, med lyst til en rask tur i vores dejlige Skibhuskvarter, kan kontakte Tina Jacobsen på tlf. 20 73 09 35. (Eller bare møde op)

Turen starter ved Fredens Kirke om onsdagen kl. 17.00. Vi går Skibhuskvarteret tyndt i næsten alt slags vejr, og får brugt såvel ben-som snakkemusklere. Et godt grin er der også plads til, så find traveskoene frem og mød op! Turen er omkring 5 km. og tager en times tid.



SOMMERGYMNASTIK

Deltag i sommergymnastik, mød nye og kendte ansigter - og få god motion.

I pigesalen (2. sal) på Sct. Hans Skole

Tilmelding

Gå ind på www.scthanterne.dk under **Gymnastik** og følg vejledningen. Tilmeldingen er først endelig når I har fået en tilbagemelding, og derefter har betalt for holdet.

Evt. spørgsmål til Aase Nielsen på mail:

mail@scthanterne.dk tlf. 65 90 37 70

Hurtig tilmelding betaler sig.

Hold 11: MINDFUL YOGA & meditation

Instruktør: Marianne Risager (Uddannet Mindfulness Instruktør)

Start: Mandag den 7. maj kl. 18.30-19.40

Slut: Mandag den 25. juni (6 gange)

Pris: 100 kr.

Med fokus på åndedræt og fordybelse gennemgår vi kroppen med rolige bevægelser og blide stræk.

Hver time starter med en kort meditation og slutter med en god lang meditation/afspænding.

Et par gange afslutter vi med klangmeditation.

HUSK: Yoga er også for mænd!

Glæder mig til at se dig!

Hold 12: SOMMER ZUMBA

Instruktør: Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)

Start: Tirsdag den 1. maj 18.00-18.55

Slut: Tirsdag den 26. juni (8 gange)

Pris: 125 kr.

”Synes du det er for tidligt at slutte sæsonen så meld dig til Sommer Zumba!

Sommer Zumba er for dig som elsker musik og elsker at danse!

Vi skal have en fest, og du vil opleve at Zumba er så sjovt og endorfinudløsende, at du faktisk helt glemmer at du dyrker motion! Vi danser primært til latinamerikanske rytmer – og alligevel kan der snige sig et radio hit ind af og til.

Zumba er for alle og du behøver ikke have erfaring inden for dans. Og Zumba er ikke kun for kvinder – mænd kan sagtens være med!

Så meld dig til Sommer Zumba! Jeg garanterer at du får pulsen op, kommer til at svede og går smilende hjem efter timen!

Vel mødt!"

Hold 13: SOMMER STRAM OP

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

Start: Torsdag den 3. maj kl. 17.00-18.10

Slut: Torsdag den 28. juni (7 gange)

Pris: 125 kr.

Er det for tidligt at slutte sæsonen, så meld dig til fem kvarters sommer-stram op.

Vi varmer op, får pulsen op, og herefter vil timen primært bestå af opstrammende øvelser med elementer fra Bodytoning, Pilates og Tabata, varierende fra gang til gang.

Øvelserne vil ind imellem varieres med diverse redskaber.

Vi vil sætte fokus på de ømme punkter, mave, baller og lår....

Timen slutter hver gang med udstrækning og afspænding.

Vel mødt, og på gensyn!

EVENTYRLØBET



Tilmeldingen til Eventyrløbet den 10. maj er overstået, nu håber vi bare på godt vejr.

Der er 39, som ønsker at stille op for Sct. Hans'erne. Som vi plejer stiller vi telt op, og grilllet pølser, så alle kan hygge sig sammen, og få en snak om hvordan løbet gik.

HUSK at se efter Sct. Hans'ernes Beach flag på Cirkuspladsen.

Efter løbet er der koncert med **Vkation** og med **Peter & De Andre Kopier**.

Sidste tilmelding ved Sct. Hans'erne var den 3. april.

LADYWALK



En opfordring til alle Sct. Hans'ere piger, kom og vær med i Danmarks største endagsmotionsevent.

Benyt chancen for at komme ud i naturen, og få en god oplevelse sammen med mange andre piger.

LADYWALK er en gåtur på enten 7 eller 12 km. og for piger i alle aldre – også dem der sidder i klapvogn.

LADYWALK handler ikke om at komme først, men om at nyde turen.

Samtidig støtter man en god sag – i år er det **Endometriose Foreningen** og **Hjerteforeningen** som får del i startgebyret.

LADYWALK foregår samtidig i 13 byer rundt i Danmark, hvor der sidste år var 44.249 piger/kvinder som deltog, heraf var de 4.328 fra Odense. Sct. Hans'erne havde tilmeldt 84.

Dato: Mandag den 28. maj

Start/Mål: Dyrskuepladsen, Carl Baggers Allé, 5250 Odense SV

Distancer: 7 eller 12 km.

Start tid: kl. 18.30

Slut tid: Alle deltagere skal være i mål senest kl. 21.30

Startgebyr: 125 kr. hvortil Sct. Hans'erne giver et tilskud, så jeres pris bliver **60 kr.** For startgebyret får I en T-shirt i årets farve (Rustrød m/ dybhavs blå tryk), en rygpose med bl.a. frugt, drikkevarer og overraskelser, og naturligvis en rigtig god naturoplevelse.

Tilmelding og betaling: Senest den 28. april, til Aase Nielsen på tlf. 65 90 37 70, eller på mail: mail@scthanserne.dk

Betaling: Betal de 60 kr. på giro nummer: +01< +11252044< HUSK at skrive Ladywalk.

HUSK ved tilmelding at oplyse str. på T-shirt, som I kan få i: XS - S - M - L - XL - XXL - XXXL - XXXXL

Gå evt. ind på Ladywalks hjemmeside og se måleskema under "Spørgsmål og svar".

Stavgængere er velkommen, og så er mænd naturligvis velkommen – men *kun* som tilskuere.

Aase

SKIBHUSLØBET

Søndag den 17. juni kl. 11.00, er det 28. gang Sct. Hans'erne arrangerer Skibhusløbet. Vi vil gerne have rigtig mange medlemmer med til løbet, så!! kom op af lænestolen, ud i naturen, og få en god oplevelse rundt i jeres kvarter.

Start: Kl. 11.00 fra Marienlystcentret, hvor der er mulighed for omklædning og bad.

Distance: 5 og 10 km.

Tilmelding:

Forhåndstilmelding senest den 15. juni: Voksne 50 kr. og Børn 25 kr. (14 år inkl.)

På løbs dagen: Voksne 70 kr. Børn 35 kr.

Forhåndstilmelding, gå ind på www.scthanserne.dk under løb, hvor der er vejledning om tilmelding og betaling.

Blomster til den første dame og herre på begge ruter.

Mange flotte lodtrækningspræmier på startnummeret.

Bent

Sæsonstart på ny cykelsæson 2018



8. april kl. 10.00 går starten på den nye cykelsæson fra Sct. Hans Skole på Egebæksvej.

Det var den største og mest ventede beslutning på sæsonopstartsmødet den 14. april.

22 var mødt op – heraf 8 nye.

Resten af april køres søndage kl. 10 og fra onsdag den 11. april onsdage kl. 17. Fra søndag den 29. april ændres søndage til kl. 9, mens onsdage fortsat er kl. 17.

Vi glæder os til at få sommercyklerne frem af gemmerne i kælderen, til en grundig klargøring, og siden til en tur på de fynske landeveje.

18. april holder vi cykel-workshop, hvor vi med et par erfarne og dygtige amatør-cykel-reparatører i Per Jepsen og Bent Nielsen, lærer om at gå cyklen efter og om at foretage de mest basale

reparationer-skift af kabler, kæde, krans mv.

Forud for opstartsmødet havde vi holdt vores halvårslige promotion-tour i fuld cykeludstyr og med raceren mellem benene rundt til vores sponsorer på Skibhustorvet (Kvickly og Apoteket) og hos Rema 1000 Marienlund.

Over to dage fik vi vist os lokalt, og reklameret for Sct. Hans'erne Cykling, forud for sæsonopstarten. Vi oplevede stor interesse og fik snakket med mange-men uh hvor var det koldt.



SCT. HANS'ERNE

Samlingsstedet for Sct. Hans Landsogn

Formand.

Bent Nielsen Windelsvej 82 5000 Odense C tlf. 6590 3770
E-mail. mail@scthanserne.dk

Næstformand

Anette Albér Thurøgade 23 5000 Odense C tlf. 2320 4790

Kasserer.

Torben H. Jensen Windelsvej 53 5000 Odense C tlf. 6011 2517
E-mail. torben.jensen@scthanserne.dk

Bestyrelse.

Birthe Benitez Helzensgade 3 1.th.5000 Odense C tlf. 5127 1958
Henrik S. Kristensen Ærøgade 20 5000 Odense C tlf. 3011 8899
Mette K. Larsen Teisensvej 4 5000 Odense C tlf. 3013 5677
Bent Andreassen Teisensvej 1 5000 Odense C tlf. 6168 5629

Bestyrelsessuppleanter.

Bente Jensen Thorkildsgade 57 5000 Odense C tlf. 6126 0685
Lene L. Møller Teisensvej 3 5000 Odense C tlf. 2326 8465
Jimmy R. Rasmussen Borgervænget 11st 5000 Odense C tlf. 2064 6668

Revisor.

Jørgen Hansen Monbergsvej 16 5000 Odense C tlf. 2960 8069
Vagn Egdal Kalørvej 93 5200 Odense V tlf. 6611 1320

Revisorsuppleant.

Oluf Larsen Thurøgade 23 5000 Odense C tlf. 6590 3042

Indlæg til bladet sendes til

Jens Arne Petersen Egebæksvej 6 5000 Odense C tlf. 6066 0670
E-mail. jap@jap-net.dk

www.scthanserne.dk, E-mail: mail@scthanserne.dk

Bliv medlem af Sct. Hans'erne det koster kun 50 kr. pr. år og hele husstanden kan deltage

Kontingent for 1 år er 50 kr. (1/4 – 31/3)



Navn: _____
Adresse: _____
Postnr. By _____
Telefon : _____
E-mail: _____

Revyen samler Sct. Hans'erne

Revyen er et højdepunkt i vores Sct. Hans'erliv. Det er her man mødes med andre deltagere fra foreningens vidtforgrenede aktiviteter, på tværs af yoga- og cykelhold, og det er her, kræfterne forenes.

Vellyd fra korsangerne, delikatesser fra alle chefkokkene, gymnastikmænd der bygger scene, og gymnastikdamer der pludselig bliver hvirvlet ind i endeløse baner af farverige stoffer, der skal køres igennem brummende symaskiner. Og det skal helst være klar lige i morgen. De ivrige skuespillere venter.

Og så er der alle os, der er tilskuere. Inden vi ser os om, er vi revet med i den brusende strøm af opgaver. Og sjovt er det, fordi vi bliver stillet over for opgaver, der udvikler og åbenbarer os for evner, vi knap nok anede, vi havde.

Hvad mon de kære revyfolk spiller ud med næste gang? Vi glæder os allerede til at blive beriget og beåndet, revet med eller måske bare nyde det stærke levende fællesskab fra et hårdt træsæde i Rød Bygning.



Henrik Steen Pedersen

