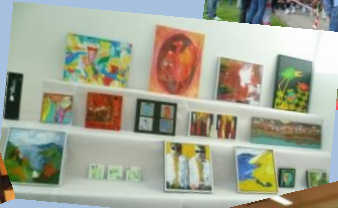


April 2019



SCT. HANS'ERNE

Samlingsstedet for Sct Hans Landsogn



Opslagstavle

07. april	Cykelsæson opstart
20. april	Sidste tilmelding Eventyrløbet
26. april	Sidste tilmelding Ladywalk
02. maj	Start Sommer STRAM OP
06. maj	Start MINDFUL YOGA & meditation
07. maj	Start Sommer ZUMBA
16. maj	Sidste betaling kontingent
26. maj	Tur til Romsø
27. maj	Ladywalk
30. maj	Eventyrløbet
14. juni	Sidste forhåndstilmelding Skibhusløbet
16. juni	Skibhusløbet

HUSK sidste frist for betaling af kontingent er den 16. 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 løbeform 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 26. juni, og vi starter op igen "friske og veloplagte" onsdag den 5. 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 snakkemuskler. 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.

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 **Psykiatrifonden og Hjerteforeningen** som får del i startgebyret.

LADYWALK foregår samtidig i 13 byer rundt i Danmark, hvor der sidste år var 44.929 piger/kvinder som deltog, heraf var de 4.532 fra Odense. Sct. Hans'erne havde tilmeldt 75.

Dato: Mandag den 27. 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: 140 kr. hvortil Sct. Hans'erne giver et tilskud, så jeres pris bliver **70 kr.** For startgebyret får I en T-shirt i årets farve i grønne nuancer, en rygpose med bl.a. frugt, drikkevarer og overraskelser, og naturligvis en rigtig god naturoplevelse.

Tilmelding: Senest den 26. april, til Aase Nielsen på tlf. 65 90 37 70, eller på mail: mail@scthanserne.dk

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 "FAQ-Spørgsmål".

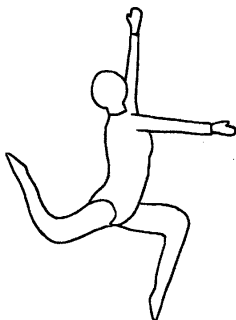
Betaling: Betal de 70 kr. på giro nummer: +01<+11252044< HUSK at skrive Ladywalk.

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

Aase



SOMMERYOGA



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

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

Tilmelding (Medlemmer har forsteret)

Gå ind på www.scthanserne.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@scthanserne.dk tlf. 65 90 37 70

Hurtig tilmelding betaler sig.

Hold 11: MINDFUL YOGA & klangmeditation

Instruktør: Marianne Risager (Klangaktør, yoga- og mindfulness uddannet)

Start: Mandag den 6. maj kl. 18.30-19.55

Slut: Mandag den 3. juni (5 gange a 85 min)

Pris: 100 kr.

Forkælelsspakken! 60 + 25 minutter.

En hel time til mindful yoga, hvor vi har fokus på åndedræt, fordybelse, rolige bevægelser og blide stræk

Herefter 25 minutter til en god, lang guidet klangmeditation.

Yoga er for alle uanset alder, køn, størrelse, smidighed.

Glæder mig til at se dig!

Hold 12: SOMMER ZUMBA

Instruktør: Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)

Start: Tirsdag den 7. maj 18.00-18.55

Slut: Tirsdag den 25. juni (8 gange)

Pris: 125 kr.

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

Zumba Fitness er for dig som elsker musik og at danse.

Vi danser primært til latinamerikanske rytmer og opnår god cardio træning, imens vi har det super sjovt!

Hvorfor skal du tilmelde dig? Fordi det er en fest, det er nemt, det er effektiv træning, du får pulsen op – og du bliver glad!

Så tag din nabo, kollega og veninde under armen og mød op!

Alle kan være med!

Vi ses!

Hold 16: SOMMER STRAM OP

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

Start: Torsdag den 2. maj kl. 17.00-18.10

Slut: Torsdag den 27. juni (8 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



Som vi plejer stiller vi telt op og griller 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 **DJ O – Beat feat.**

Shaker Brothers og Infernal, på cricket banen.

Sidste tilmelding ved Sct. Hans'erne er den 20. april.



Start på sæson 2019 for Sct. Hans'erne Cykelhold søndag d. 7-4

Søndag d. 7. april kl. 10.00 går starten på den nye cykelsæson fra Sct. Hans Skole på Egebæksvej.

I April køres søndage kl. 10 og fra onsdag den 10. 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.

Nye og gamle medlemmer kan følge cykelholdet på facebookgruppen "Sct. Hans'erne Cykling" og på hjemmesiden.

Til sæsonopstartsmødet den 27. marts, var 24-25 mødt op og heraf 9 nye racere.

Forud for opstartsmødet havde vi holdt vores halvårige 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.

Men nu er det forår, så op på raceren, og så ses vi til sæsonopstart.

Er der spørgsmål, så kontakt os gerne – Bent Aa tlf. 61685629 eller Jimmy 20646668

Bent A. og Jimmy





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. Betal på giro +01 6996892

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



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

SKIBHUSLØBET

Søndag den 16. juni kl. 11.00.



Det er 29. gang Sct. Hans'erne arrangerer Skibhusløbet.

Vi vil gerne have rigtig mange med til løbet, så! Kom op af lænestolen, ud i naturen, og få en god oplevelse rundt i Skibhuskvarteret. Walker er også velkommen.

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

Distance: 5 og 10 km.

Tilmelding:

Forhåndstilmelding se nest den 14. 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

