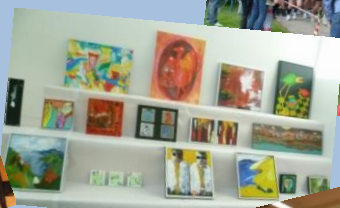


April 2017



SCT. HANS'ERNE

Samlingsstedet for Sct Hans Landsogn



OPSLAGSTAVLEN

18. april	Sidste tilmelding Eventyrløbet
28. april	Sidste tilmelding Ladywalk
28. april	Sidste tilmelding SOMMERGYMNASTIK
01. maj	Start YOGA
04. maj	Start STRAM OP
09. maj	Start ZUMBA
19. maj	Sidste betaling kontingent
25. maj	Eventyrløbet
29. maj	Ladywalk
15. juni	Sidste forhåndstilmelding Skibhusløbet
18. juni	Skibhusløbet
06. august	Sidste tilmelding til Æbelø
13. august	Udflugt til Æbelø

HUSK sidste frist for betaling af kontingent er den 19. 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 på Marienlyst mandag og onsdag kl. 17.30, og begiver sig ud på forskellige ruter.

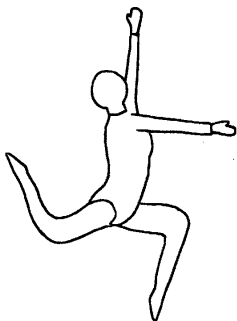
Kom og vær med, der er også plads til dig.

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 28. juni, og vi starter op igen "friske og veloplagte" mandag den 2. august.

SOMMERGYMNASTIK



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

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

Tilmelding: Senest den 28. april.

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: YOGA

Yoga med bevidsthed

Instruktør: Rikke Møller Nørbo (Uddannet Hathayoga Instruktør)

Start: Mandag den 1. maj kl. 16.45-18.10

Slut: Mandag den 19. juni

Pris: 150 kr.

Øvelserne udføres med åndedrættet og udvikles gradvis.

Vi skal opleve på en legende og undersøgende måde, så vi bliver mere bevidst omkring vores krop, og hvordan vi kan udfordre den på den mest hensigtsmæssige måde, ved at bruge stræk og mod stræk.

Krop åndedræt og sind hører uløselig sammen. Vi bruger derfor åndedrættet til at slippe spændinger, så vi kan gå dybere i strækkene, og som meditativt redskab til at holde fokus så vi kan være tilstede i nuet.

Alle kan være med, så grib vandflasken og et tæppe, kom og vær med til en god gang selvforkælelse for krop og sind.

HUSK: Yoga er også for mænd!

Vel mødt!

Hold 12: SOMMER ZUMBA

Instruktør: Dorte Risum (Uddannet Zumba Instruktør)

Start: Tirsdag den 9. maj 18.00-18.55

Slut: Tirsdag den 20. juni

Pris: 110 kr.

Dans sommeren glad i møde, hver tirsdag i maj og juni, på Sct. Hans Skole.

Sommer Zumba er for dig, der bare elsker at danse! Det kræver ikke danseerfaring at være med – det vigtigste er, at vi har en festlig time, og vi går hjem med et stort sommersmil på læben.

Musikken spænder bredt og dækker mange genrer. Du vil derfor sikkert også komme til at danse til musik, du kender fra radioen eller måske ferien.

Så er du klar på en endorfin udløsende time, som går lige i blodet, så står jeg klar til at danse sommeren i møde sammen med dig, naboen, og vennerne.

Alle er velkommen!

Hold 13: SOMMER-STRAM OP

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

Start: Torsdag den 4. maj kl. 17.00-18.10

Slut: Torsdag den 22. juni

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 25. maj er godt i gang, nu håber vi på godt vejr.

Der plejer at være omkring 40 som ønsker at stille op for Sct. Hans'erne, så der bliver nok trængsel omkring vores pavillontelte, både før og efter løbet.

Der bliver tændt op i grillen, og grillet 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 *TooManyLeftHands* kl. 14.30 og med *TV-2* kl. 16.00.

Sidste tilmelding ved Sct. Hans'erne er den 18. april.

LADYWALK

En opfordring til alle Sct. Hans'er 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 **Hjerteforeningen**, og **PCO-Foreningen** som får del i startgebyret.

LADYWALK foregår samtidig i 11 byer rundt i Danmark, hvor der sidste år var 42.212 piger/kvinder som deltog, heraf var de knap 4.234 var fra Odense. Sct. Hans'erne havde tilmeldt 84.

Dato: Mandag den 29. 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 (Blommefarvet m/lyserødt 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 18. juni kl. 11.00, er det 27. 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

Cykelsæson



Nu skal racercyklerne op af kældrene, ud af skuret, trimmes og ud og luftes på de fynske landeveje. Foråret er kommet.

Det trækker godt og grundigt i pedalerne. På et velbesøgt sæson opstartsmøde 22. marts med næsten 30 deltagere – heraf 6-8 nye interesserede – aftalte vi, at den ny sæson skydes i gang søndag den 9. april kl 10.

Herefter køres der også igen onsdage kl 17, første gang onsdag den 12. april. Fra og med søndag den 7. maj køres kl 9 om søndagen.

Vi mødes som sædvanligt foran Sct Hans Skole på Egebæksvej i god tid før afgangstid, deler os op på de to hold og laver aftaler for dagens tur. Vi sørger for, at der bliver taget godt i mod de nye på holdene, så de føler sig velkomne og hurtigt kan blive en del af den særlige Sct Hanser Cykling kultur. Særligt glædeligt er det, at vi nu har fire piger kørende i klubben i første omgang på hold 2. Forhåbentligt kan det danne grobund for, at mange flere piger kommer til og finder ud, at racercykling er både super god motion på mange niveauer, men bestemt også en rigtig udfordrende og meget social aktivitet.

Der er plads til alle, alle kan være med. Aktuelt er vi to hold, men hvis det viser sig hensigtsmæssigt og muligt, kan vi sagtens udvide til flere hold. På den enkelte træningsdag eller mere permanent.

Sidder du og får lyst til at prøve en tur på et af holdene så mød endelig op på en træningsdag – eller få mere at vide hos Jimmy vedr. hold 2 på tlf. 20646668 eller hos Bent på 61685629 vedr. hold 1. Vel mødt.

Bent Aagaard Andreassen

Teisensvej 1, 5000 Odense C Mobil 61685629

E-mail: sysogbent@gmail.com



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. 6590 3042

Kasserer.

Torben H. Jensen Windelsvej 53 5000 Odense C tlf. 6590 4177
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 Bredstedgade 12 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. jens.arne.petersen@scthanserne.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: _____

SENSOMMERUDFLUGT til ÆBELØ

Æbelø – perlen over Nordfyn – ligger smukt og idyllisk ud for den nordfynske kyst, og vi synes, den er et besøg værd.

Derfor har vi arrangeret en udflugt til øen, søndag den 13. august.

Øen blev fredet i 2001, og fremstår i dag med en flot urørt natur og rigt fugle og dyreliv. Et fint stisystem indbyder til en dejlig gåtur.

For at komme til øen skal man gå ca. 4 km. I gennem vandet. Det betyder, at man skal være rimelig godt gående. Det er ikke svært, men det kræver lidt "gode ben". Man går først 1,5 km. fra Lindøhoved til Æbelø Holm, og herefter ca. 2,5 km. til Æbelø. Man kan gå barfodet det første stykke, men der er stenbund den sidste strækning, så det anbefales at medbringe badesko.

Vi har taget højde for tidevandet i planlægningen af afgangstider, både til og fra øen, så ingen skal være nervøse for højvande.

For voksne vil vandet typisk nå godt knæhøjde. Til mindre børn kan man evt. medbringe en lille gummibåd, et badedyr eller lignende, som trækkes.

Æbelø er fantastisk smuk, men ganske øde, så derfor er der ingen muligheder for at proviantere, så alle skal selv medbringe mad, drikke og affaldsposer ;o)

Vi mødes på Sct. Hans Skole den 13. august kl. 8.45 og fylder bilerne op. Derefter kører vi til Lindøhoved, hvor bilerne parkeres, og en dejlig vandretur begynder.

Tilmelding senest den 6. august på mail@scthanserne.dk

Håber at mange af jer har lyst til at deltage –

Bent og Lene

