



Dalby Skole

Dalby Kirke

Dalby GF

Dalby Beboerforening

ARRANGEMENTER SEPTEMBER

Forbehold for ændringer p.g.a. Corona-krisen. Orienter dig på hjemmesider o.lign.

Uge 37
Opstart på gymnastiksektionen

Tirsdag 8. kl. 15.00
Opstart af motion og samvær for de ældre. I præstegården.

Tirsdag 8. kl. 17.15
Meditation i Dalby Kirke.

Søndag 13. kl. 10.30
Høstgudstjeneste.

Tirsdag 15. kl. 19.00
Valgforsamling til menighedsrådsvalg. I kirken.

Onsdag 16. - Fredag 18.
5A + 5C på lejrskole i Vingsted.

Søndag 20. kl. 10.30
Konfirmation af den gamle A-klasse fra Dalby Skole.

Tirsdag 22. kl. 17.15
Meditation i Dalby Kirke.

Søndag 27. kl. 10.30
Konfirmation af den gamle B-klasse fra Dalby Skole.

Tirsdag 29.
Fag-blok-dag på skolen.

Valgforsamling Menighedsrådsvalg 2020



Sæt dit præg på Dalby Kirkes udvikling
Vær med til at sikre en god og åben kirke for alle
Vær med til at indrette kirkens nye sognehus
Vær med til at fylde det nye sognehus med aktiviteter
Vær med til at udstikke retningen for Dalby Kirke

Tirsdag 15. september kl. 19.00
I kirken

Se side 7

Første skoledag



På grund af Corona-restriktioner fulgte første skoledag på Dalby Skole ikke de ellers hævdede traditioner. Skolegården var erstattet af fodboldbanen som mødested, kun de yngste klassers forældre kunne deltage, og der var ingen sang.

Læs mere på side 5.



GANG I DIG OG DALBY
Generalforsamling i Tved Vandværk
Læs side 2



SKOLE
Formandsskifte i skolebestyrelsen
Læs side 3



SKOLE
Ni nyansættelser
Læs side 4-5



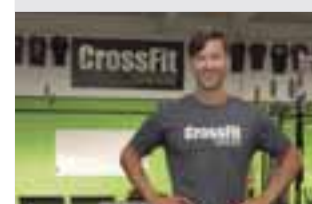
KIRKE
Årets konfirmander
Læs side 6



KRUM-SPEJDERNE
Mange var spejder for en dag
Læs side 9



IDRÆT
Gymnastik og fodbold mangler trænere
Læs side 10-11



LOKALT
Alle er velkomne til crossfit
Læs side 12

Vi ses på Haderslevvej 106

Lige ved siden af **FAKTA**

MALERFIRMAET
16 Kristensen og søn A/S
BECKERS FARVECENTER

Haderslevvej 106 · 6000 Kolding · Tlf. 7552 8820 · www.ikristensen.dk

FYR OP UNDER GRILLEN

Kom ind og vælg mellem vores mange spændende grill-lækkerier.



beckmenu.dk

Mor og far, gå sammen med andre fra min klasse – ellers...

Dalby GF's gymnastikafdeling efterlyser instruktører til aldersgruppen 0. – 3. klasse.

Af Irene Mortensen, Formand Dalby GF gymnastik

Dalby GF's gymnastikafdeling har brug for forandringer, fordi vi står i den situation, at vi ingen instruktør har til gymnasterne fra 0. - 3. klasse.

Flere muligheder

Vi har brug for jer forældre, der f.eks. vil have et drengehold, et pigehold eller blandet springhold samt rytmegymnaster. Hold fra 0. - 1. klasse eller 2. - 3. klasse eller sammen! Se oversigten her på siden! Kun fantasien sætter grænser samt jeres frivillige hænder. I gør en forskel i lokalområdet og fællesskabet.

Søndage med de mindste

Sidste sæson havde vi et forsøg med at have forældre/barn-holdet søndag formiddag. De gode erfaringer herfra har bevirket, at vi også vil prøve det med puslingeholdet for de 4-5 årige.

Vi oplevede mærkbare forandringer med fordybelse, ro og afslappethed uden mandagens stress, som blev sidste års nøgleord på forældre/barn-holdet. Det bevirkede tid til at etablere venskaber, spise en medbragt madpakke i cafeen o.s.v.

Søndage: Forældre/barn-holdet (ca. 1-4 år) fra kl. 8.45 - 9.45. Puslingeholdet (ca. 4-5 år) fra kl. 10 - 11.

Andre gode erfaringer
I foreningen har vi gode erfaringer, når 6-8 forældre går sammen om et hold og hjælper hinanden.

Et eksempel er ved 4. - 5. klasse samt juniorholdet, som ledes af de samme instruktører. Her har holdet delt sig på den måde, at alle hjælper hinanden på de to hold. De 3 ud af 6 instruktører har ansvar med planlægning af baner og gymnastik på det ene hold, mens de andre 3 er såkaldt "kraner", som hjælper til ved banerne og herefter omvendt ved næste hold.

Et andet eksempel kunne være at skabe et drengehold, hvor drengene er involveret i gymnastikken og får et medansvar ved f.eks. at være med til at bygge redskabsbanen. Som de skriver i DGI bladet, kan



man stille den opgave, at banen skal herfra og dertil, eller man skal danne en cirkel med et tårn i midten. Derudover skal de bygge en bane, så de kan slå superflotte kolbøtter på den. Så tænder du for musikken, og når du slukker igen efter nogle minutter, siger

du: "Nu er banen færdig. Karl, vil du vise, hvad man kan lave på denne bane" osv. På den måde får man drengene til både at lege gymnastik og til at reflektere over, hvad man kan med kroppen. Foreningen tilbyder kursus

i planlægningen og modtagning ved springene

Ring

Ring til Irene på 20 69 18 00. Vi glæder os på gymnasternes vegne.

Efterlysning: Trænermakker

Hej. Vi mangler en makker til vores træner Brian.

Vi er 20 glade Dalby GF U13-fodbold drenge, der mangler en til at træne os to gange om ugen sammen med vores nuværende træner Brian. Vi spiller i B- og C-rækken og skal efter jul til at spille 11-mands-fodbold.

Har du lyst til at tilbringe et par timer om ugen med os? Så garanterer vi, at vi gør, hvad vi kan for at de timer bliver gode. Lige nu træner vi tirsdag og torsdag fra kl. 16.30 - 18.00.

Er det dig?
For yderligere informationer kontakt: Træner Brian Karlsen Tlf. 60 21 13 30



VOLLEY FOR ALLE - OGSÅ DIG!

Har du lyst til at prøve kræfter med volleyball?

Så er Kolding Ungdoms Volley eller Dalby GF Volleyball lige stedet for dig. Vi er en klub, der lægger vægt på, at det skal være udfordrende og sjovt at spille volleyball. Kom og træn med et par gange og se, om det er noget for dig!

Kidsvolley – torsdag 17.00 - 18.30
På alle niveauer for piger og drenge fra 1. - 5. klasseset. Vi træner i Dalby Hallen torsdag fra 17.00 - 18.30. Første træning er torsdag den 3. september.
KONTINGENT: Kr 600,- pr. sæson
KONTAKT: Morten Andersen, tlf. 4043 4879

KOM OG PRØV! VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

Seniorvolley – torsdag 19.30 - 21.30
Vi tilbyder volleyball for begyndere og øvede mænd og kvinder. Vi træner i Dalbyhallen torsdage fra 19.30 - 21.30. Første træning er torsdag den 3. september.
KONTINGENT: Kr 600,- pr. sæson
KONTAKT: Morten Andersen, tlf. 4043 4879
Se mere og tilmeld dig på www.dalbygf.dk

Kom og bliv træner og gør en forskel for Dalbys fodbold drenge

Der er heldigvis mange drenge, der gerne vil spille fodbold i Dalby, og derfor mangler U12 drengene en træner. Er det noget for dig, så kontakt trænerne.

Af Thomas
Foto: Privat

Har du styr på en fodbold og kunne du tænke dig en fritidsjans, hvor du kan være med til at træne en flok glade og dygtige U12-drenge i Dalby GF? Så er det dig, vi søger.

Du bliver del af et træner-team, som sørger for, at du bliver sat godt ind i opgaven. Vi er gode til at hjælpe hinanden og holde humøret højt. Vi ser helst, at du kan møde til træning tirsdag og torsdag og evt. tage med til kamp af og til. Du må

meget gerne komme med ideer til træningen og på sigt håber vi, at du bliver en dygtig træner, der kan stå for en del af træningen på egen hånd.

Der vil være mulighed for en mindre aflønning efter aftale. Dalby GF vil derudover gerne tilbyde gratis trænerkursus. Kontakt trænerne på dalbygf2009@gmail.com eller 4131 6150 for nærmere information.



REMA 1000

Meget mere discount!

JENS KRISTIANSEN VVS
BLIK · VVS · FJERNVARME
VÆRKSTEDSVEJ 13 · 6000 KOLDING

(75 52 11 87)

www.kristiansenvvs.dk

BYENS VVS'er

SØGAARDS
BEGRAVELSESFORRETNING

DIT VALG - VORES HJERTESAG
Kolding - Haderslev - Vamdrup
tlf. 7552 6389
www.soegaards-begravelsesforretning.dk

- en del af Begravelse Danmark

Super Brugsen

VONSILD
Tlf. 7556 6033
ALLE UGENS DAGE 8-20

Lisbeth.dk Køreskole

www.lisbeth.dk

BARE ROLIG

Vi er ikke farlige...

Et besøg hos Tandlægerne Sydcentret skal være en god oplevelse - og det bliver det fordi vi altid gør os umage, og vi giver os god tid.

Ring til os og hør, hvordan også du kan blive glad for at gå til tandlæge.

Kontakt:
Tel. 7552 9344
Sydbanegade 2b · Kolding
mail@tandlaegernesydcentret.dk
www.tandlaegernesydcentret.dk

CrossFit i Kolding er meget mere end bare fysisk træning

CrossFit er både styrke-, cardio-, balance- og smidighedstræning, svømning, yoga, gymnastik, løb og meget andet i én træningsform. I CrossFit Pitstop i Kolding er det sociale sammenhold stort, og der er træningsøvelser til alle, ligegyldigt, hvilket niveau, man er på, så alle kan være med.

Af Lisa H. Kuang
Fotos: Kurt Schmidt

Det er som oftest Stas Filipchenkov, der tager imod i skranken, når man træder ind i de store tidligere lagerrum på Diselvej, som huser CrossFit Pitstop. Sammen med en håndfuld freelance instruktører og en enkelt fuldtidsansat er det Stas, der både ejer og driver stedet, og som også sørger for at alt fungerer, og at alle medlemmer trives og udvikler sig.

- Vi går rigtig meget op i det sociale og holder ofte events og store medlemsfester. Vi er meget tætte her og har et mega godt sammenhold, siger Stas.

Derfor underviser han også selv mange hold, og han går meget op i, at det altid er mindre hold, så alle kan få personlig hjælp på det niveau de nu befinder sig.

Kvalitet i alt

- Vi går meget op i kvalitet, og der skal være tid og plads til hver enkelt. Man kan sagtens både være nybegynder og mere trænet

og så være på samme hold. Instruktøren viser og hjælper med øvelserne, så alle udfører dem korrekt. Men de er altid tilpasset den enkelte udøver. Jeg kan for eksempel tage to 40 kilos vægte og gå op og ned ad høje trin, mens en begynder kun skal have lette vægte eller slet intet i hænderne, forklarer Stas.

Mange træningsformer

CrossFit er en blanding af både styrketræning, balance- og smidighedstræning, svømning, yoga, løb og meget mere.

- Der er nogen, der kommer for at tabe sig, andre vil gerne have mere styrke og smidighed, så de igen kan strække armene helt op over hovedet. Det er ikke noget hurtigt fix, men vi fokuserer på at lave varige livsstilændringer, siger Stas, der understreger, at CrossFit ikke handler om at få store muskler.

- Faktisk er det slet ingen fordel i CrossFit at have for store muskler, for det handler om hele kroppen, siger han.

Øvelser for hele kroppen

Derfor er CrossFit øvelser hentet fra mange forskellige sportsgrene, og der er mange øvelser, der træner hele kroppen på en gang.

- Det er derfor det er så super effektivt, for vi spiller ikke tiden med at træne en lille muskelgruppe ad gangen, siger Stas, der anbefaler, at man minimum træner hele kroppen to gange om ugen.

Stas selv har dyrket sport hele sit liv og været både konkurrencesvømmer, dyrket atletik og kampboksning i letsværvægtsklassen, inden han ved et tilfælde prøvede CrossFit. Efter en enkelt gang var han hooked.

- Jeg troede, jeg var verdensmester, men jeg fandt ud at jeg havde meget at lære om kroppen, selv om jeg allerede var i topform, fortæller Stas, der i 2013 rejste til Spanien for at læse marketing og begyndte at træne CrossFit dernede og hurtigt blev vild med det.

- Jeg lærte en hel masse og tænkte at vi skulle have det samme i Kolding, fortæller han.

Derfor gik han i gang med at finde lokaler, tage en uddannelse som CrossFit træner for at få licens, finde investorer og derefter gå i gang med sætte lagerbygninger på Diselvej i stand.

Stor investering

Foreløbig er der blevet investeret et større millionbeløb i stedet, men så er der også lavet badefaciliteter, renoveret overalt og lavet helt nyt lys- og udluftnings-system i de 1500 kvadratmeter træningslokaler. Det meste har han selv stået for at lave sammen med sin makker Eric, som lige nu står for personlig træning i Pitstop.

- Det har været en rejse, men nu er det også blevet et fedt sted for medlemmerne, siger Stas.



Stas Filipchenkov

Er 33 år, bor i Dalby og har en søn på fire år.

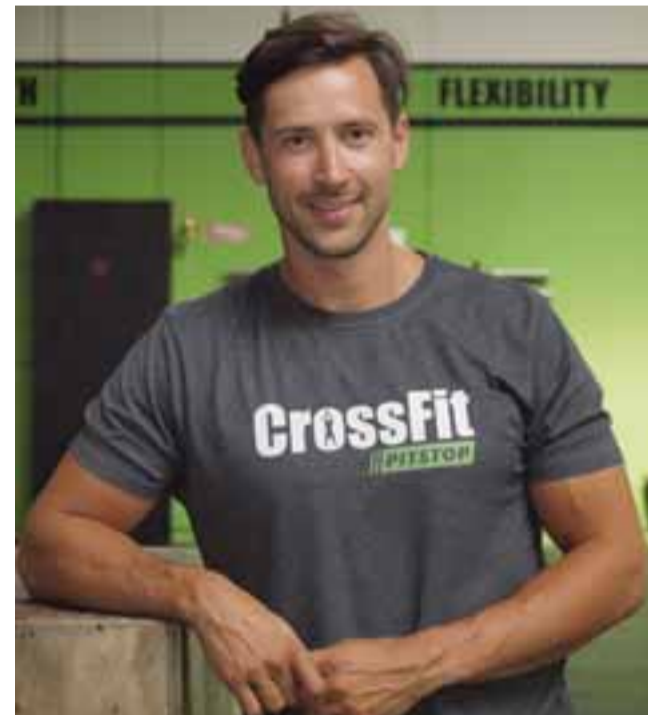
Han har deltaget og vundet adskillige konkurrencer i CrossFit i DK og i Europa.

Han startede CrossFit Pitstop i 2015 og stedet har haft fem års jubilæum i maj, som ikke kunne fejres pga. corona. Der holdes i stedet en stor fest til september. Der er børnetræning fra otte år og op. Alle aldersgrupper kan være med.

Der er åbnet i centret fra kl. 6.00-21.30 og der er mange forskellige hold på forskellige tidspunkter, som man kan melde sig på. Man kan også træne selv, hvis man har lyst til at køre sit eget program.

Det koster 459 kr. om måneden (389 kr. for studerende), og så kan man træne så meget man vil. Første prøvetime er gratis og kan bookes via hjemmesiden.

Læs mere på: www.crossfitpitstop.dk



BLÅ BOG

