



## Kære medlem af NIMF

Velkommen til den nye sæson 2018/19. Vi er kommet fint fra start og håber, at du får en udbytterig sæson med glad motion.

Du sidder med det første nummer af et nyt tiltag, nemlig vores Nyhedsbrev, som vi efter en del år, har genoptaget. Vi planlægger at udkomme med nyhedsbrevet 3 gange i sæsonen, nemlig umiddelbart efter sæsonstart, før jul, og umiddelbart før sæsonafslutning. Tag godt imod det nye initiativ.

Vi har haft instruktører på spændende og inspirerende kurser hen over sommeren, og alle har glædet sig til den nye sæson.

## Nyheder

I år har vi 8 børne- og ungehold og 16 voksenhold.

### Nye tilbud for børn og unge

Der er i år oprettet et babyhold (2 mdr. til 1 år) v/instruktør Inge-Lise Olsen.

Vi har Showcase/moderne dans for de 10-17 årige v/Mette Christensen og Filippa Nielsen.

For de 6-12 årige er der oprettet et Mini Street Funk v/Rebecca Jensen og Laura Zarp Jensen.

Sidste nyhed i år er familiegymnastik for forældre/bedsteforældre med børn i alderen 3-7 år v/Inge-Lise Olsen, Mette Andresen og Kamilla Holmgren.

Laura Zarp Jensen er ny hjælpeinstruktør på Mini Street Funk og Isabella Vilhelmsen er ny hjælpeinstruktør på Street Funk for 13+. Stort velkommen til dem begge to.

### Nye tilbud til voksne

Vi har en enkelt nyhed på voksenholdene, nemlig Dansefit/Zumba v/Mina Brandt. Vi er rigtig glade for at byde Mina velkommen hos os. Hun er erfaren Zumba-instruktør, og hun lover at gøre en fest ud af hver træningstime. Som optakt til sæsonen holdt Mina en velbesøgt introdag den 2. september.

Vi har fået ny instruktør på vores yogahold, nemlig Tamara Christensen, som tidligere har været instruktør hos os. Vi er meget glade for at byde Tamara velkommen tilbage.

Husk også vores **Løbeklub** – vi har begynder,- distance,- og hastighedshold – samt vores **Cykelklub**, der er aktiv fra april til oktober.

På 8 hold kan der tages **idrætsmærke** - spørg din instruktør, hvis du er interesseret.





## Opvisningshold

Vi påtænker at lave et all-stars motionshold/opvisningshold til vores forårsopvisning den 10. marts 2019 på tværs af motionsholdene, så har du lyst til at deltage, giv besked til din instruktør.

## Siden sidst

### Indtægter til NIMF

Fra tidligt forår har NIMF uddelt **reklameflyers** for Danbolig.

Herudover har vi i år for Lolland Kommune **stirens** på Strandpromenaden og **strandrens** på Hestehovedet – dette i perioden april til oktober.

Begge job giver en pæn indtjening til NIMF, så vi har bedre mulighed for at foretage nyindkøb af redskaber m.v.

Har du tid til overs, og lyst til at hjælpe, er du meget velkommen til at henvende dig til et af bestyrelsesmedlemmerne.

### Lady Walk

Den 28. maj deltog lidt over 2700 kvinder i Lady Walk Nakskov. 32 medlemmer stillede op for NIMF.

### Aktiv ferie

Jump Rope v/Sille Andersen og Josefine Kallemose har igen i sommer deltaget i Aktiv Ferie, arrangeret af Lolland Kommune. Der var en succes med i alt 17 tilmeldte piger. Vi fik flot omtale i Folketidende.

### Naturtræning

Birgitte Fog Larsen har deltaget i et instruktørkursus i **Naturtræning** og afholdt 2 træningsarrangementer, hvor 10-15 m/k'er deltog. Naturtræning er en blanding af fysisk og mental træning, hvor natur, motion og det sociale fællesskab fremmer det fysiske og psykiske velbefindende. Træningen tilpasses niveau, behov og kunnen. Vi håber, at vi på et tidspunkt at få mulighed for tilbyde Naturtræning.

### Løbeklubben

Løbeklubben har haft en meget aktiv sæson med deltagelse i følgende løb:

- ) Halvmaraton i Berlin
- ) Den Grønne Halvmaraton i København
- ) Copenhagen Marathon



Motion – Velvære – Fællesskab





- ) Royal Run
- ) Pandekageløbet, arrangeret af IK Olympia, Maribo
- ) Sydhavsstafetten, arrangeret af Maribo Gymnastikforening, Guldborgsundløberne og NIMF
- ) Der er planlagt deltagelse i Eramitageløbet den 7. oktober.
- ) Der er planlagt deltagelse i Vesterborg Sø rundt den 14. oktober.

Dejligt med en aktiv løbeklub – godt "løbet".

### **Cykelklubben**

Cykelklubben har siden april kørt den skønne natur på Vestlolland tyndt med et gennemsnit på 30 km. hver mandag aften. Herudover har der været arrangeret et sensommertur Maribo-Søerne rundt. Tempoet sættes, så det passer alle.

### **Sydhavsstafetten**

NIMF var igen i år repræsenteret ved Sydhavsstafetten med 20 frivillige, der for Lolland-Falsters Løbevenner (støtteforening for Maribo Gymnastikforening, NIMF og Guldborgsundløberne) stod vagt på ruten. Tak til alle.

### **Facebook og web**

Husk meget gerne vores Facebook side. NIMF har en generel side, og NIMF Løbeklub har sin egen side.

Hvis ikke du allerede har "liket" siderne, så gør det meget gerne – og opdater meget gerne med relevante nyheder, så vi har aktuelle og levende sider. Hvis du hjælper os med at dele vores opslag, så kan vi at få vores budskab ud til rigtig mange.

Følg os også meget gerne med på vores hjemmeside: [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk).

### **Reklame**

NIMF har frem til september 2019 tegnet reklame på NIC's infoskærme.

### **Strømninger i gymnastikken lige nu**

Det er velkendt, at de unge er svære at fastholde. De unge forventer udfordringer, performancetræning og fleksible træningstider. I øjeblikket holder DGI Danmark workshops på skoler rundt omkring i Danmark med street-inspireret gymnastik for drenge. Høj musik og attitude har vist sig at være en succes på touren indtil videre.



Motion – Velvære – Fællesskab





Smart training sender hjernen i Fitness-center. Træningsmetoden sætter det motoriske, sensoriske og logiske sammen, hvilket giver udfordringer, så hjernen arbejder. Det har bl.a. vist sig at gavne efter en hjerneystelse. Læs også om Naturtræning.

NIMF følger med i nyhederne.

### **Vidste du:**

NIMF er medlem af DGI, der er Danmarks næststørste idrætsorganisation med flere end 1,5 millioner medlemmer. DGI Storstrømmen, der bor i Præstø – tilbyder uddannelse af trænere, hjælp til organisering af foreningen eller konkrete idrætstilbud. Helt aktuelt hjælper DGI med vores Facebook side.

NIMF er medlem af Nakskov Idrætscenters repræsentantskab (NIC) samt et nedsat brugerråd for NIC.

NIMF er medlem af Lollands Sportsråd. Sportsrådet er interesseorganisation for alle registrerede idrætsforeninger i Lolland Kommune, og arbejder bl.a. på at skabe de bedste tilbud og muligheder for borgerne for at dyrke motion/idræt.

NIMF er en del af "Bevæg dig for livet", som er den største partnerskabsaftale i dansk idræthistorie. Nordea Fonden, Tryk Fonden, DGI og DIF har tilsammen investeret 100 mio. i 2015-18 og 94 mio. fra 2018 – 2021 med et ambitiøst formål at gøre Danmark til verdens mest idrætsaktive nation. Visionen er at huske alle på, at idræt og motion er sjovt. Det byder på socialt samvær, og giver velvære og overskud, både fysisk og psykisk.

### **NIMF bestyrelse består i 2018/19 af:**

Jonna Pedersen (formand), Birgitte Fog Larsen (næstformand), Bodil Porsby Frederiksen (kasserer), Dorrit Oerter Hansen (sekretær), Anna Erenbjerg, Mette Andresen og Lisbeth Hansen. Suppleanter er Svend Jørgensen og Gitte Jensen.

Har du bemærkninger, forslag eller noget helt tredje til bestyrelsen, er du altid velkommen til at kontakte en af os. Kontaktoplysninger finder du på hjemmesiden.

Bestyrelsen har udpeget kontaktpersoner til alle hold, spørg evt. din instruktør, hvem der er kontaktperson på holdet, hvis du har brug for kontakte pågældende.

### **Navnenyt**

Har du en mærkedag, du ønsker vi omtaler, giv meget gerne besked.

#### Kolofon:

Nakskov Idrætsmærkeforening, Løjtoftevej 22, 4900 Nakskov, CVR. 30941020 v/formand Jonna Pedersen. Hjemmeside: [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk). Redaktion nyhedsbrev: Gitte Jensen – [gitte.jensen1960@gmail.com](mailto:gitte.jensen1960@gmail.com). Bladet udgives af NIMF i 500 eksemplarer i papir. Kan også læses på vores hjemmeside og på vores Facebook-side.



Motion – Velvære – Fællesskab

