



Kære medlem af NIMF

Rigtig godt nytår ønskes til alle vores medlemmer – og ikke mindst velkommen til nye medlemmer, der er kommet til på vores forårshold.

Sæsonen 2019/20 kom godt fra start i sensommeren.

Vi har første halvår 2020 376 aktive medlemmer fordelt på 19 aktive hold.

Vi fandt ikke en ny instruktør til vores rytmedamer til denne sæson, men har ikke opgivet at få holdet i gang igen.

Desværre sprang vores yogainstruktør fra vores yogahold pga. sygdom.

Vi har forgæves ledt med lys og lygte efter nye instruktører til begge hold og hører meget gerne, hvis "nogen kender nogen".

Herudover måtte vi lukke vores puslingehold pga. for få tilmeldinger.

Nye hold åbne for tilmelding for foråret 2020:

Aquatræning tirsdag kl. 20-21.30 v/Camilla Nakskov.

Sundhedsidræt og seniortræning tirsdage kl. 11-12 v/Birgitte Fog Larsen og Marianne Okkels.

Babymotorik tirsdage 9.30-10.30 v/Inge-Lise Olsen.

Naturtræning fra mandag den 23. marts 2020 kl. 10-11 v/Birgitte Fog Larsen. Mødested er Svinglelen.

Først i april starter cykelholdet igen med cykelture i vores skønne natur.

Der åbnes for tilmelding på sidstnævnte to hold i løbet af marts måned, så hold øje, hvis du har lyst til at deltage.

Alle igangværende hold er åbne for tilmelding, hvis der er plads. Det er halv pris for resten af sæsonen.

Husk - man er altid velkommen til at komme og deltage på et hold på prøve, før man tilmelder sig endeligt.

Har du et forslag til en ny aktivitet, så er vi også altid lydhør.





Siden sidst

NIMF deltog i NIC's velbesøgte **fritidsfestival den 8. september 2019** med 3 hold, nemlig Forældre/bedste/barn-holdet, Jump-Rope og Dancefit/Zumba.

Birte Jakobsen havde den 27. oktober arrangeret **dansetævne i NIC**, hvor hele 90 dansere deltog.

Bestyrelse og instruktører har i efteråret deltaget i et **førstehjælpskursus** afholdt af Lolland-Falsters Brandvæsen.

11 mænd og 21 kvinder tog i foråret 2019 **Idrætsmærke**. Det blev behørigt fejret på **Idrætsmærkeaftenen den 12. november**.

Tilskud fra Lollandsfonden

NIMF fik tildelt 3.000 til motorikredskaber til forældre/barn-holdet ved et arrangement den 24. oktober. Lollandsfonden er en af Danmarks større fonde med 6 mio. i fondsmidler, der uddeles til mange forskellige formål. NIMF takker for tildelingen.

Mina Maria Brandt afholdt **Zumba-event (juledans) den 15. december** som sædvanlig med god tilslutning – hele 24 deltagere gav den gas.

NIMF deltog i **Fitness Try Day** i NIC den 12. januar med følgende hold:

Street Funk" v/Josfine Kallemose

Dancefit Zumba" v/Mina Maria Brandt

Der deltog i alt 19 i arrangementet.

Fitness Try Day arrangeres af **Bevæg dig for livet**.

Frivilligt arbejde

Godt og vel 12.000 **reklameflyers** har NIMF delt ud for Danbolig i efteråret 2019.

Vil du have gratis motion og har lyst til at hjælpe NIMF, enten bare af og til eller på en fast rute, så kontakt Mette Andresen (se kontaktoplysninger på www.nimf.dk).

NIMF har igen i år søgt om at være en del af "**Hold Lolland Rent**". Det er endnu ikke meldt ud, hvilket område, vi bliver tildelt. Har du lyst til at hjælpe med stirens, så kontakt Svend Jørgensen (se kontaktoplysninger på www.nimf.dk).

Både reklameflyers (12.000 kr. for andet halvår 2019) og stirens (15.000 kr. i 2019) er en vigtig indtægtskilde for NIMF, der giver os mulighed for at yde noget ekstra til holdene. Så stor tak til samtlige frivillige.



Motion – Velvære – Fællesskab





Forårets aktiviteter

DGI's forårsopvisning afholdes i Maribo Hallerne den 7. marts. NIMF deltager med Jump-Rope-holdet.

Gymnastikopvisning afholdes i NIC søndag den 8. marts. Igen i år håber vi på god opbakning blandt hold og medlemmer, og vi kan glæde os til besøg af Toreby Idrætsforenings dygtige acrohold.

Generalforsamling afholdes tirsdag den 24. marts i foreningslokalet på Løjtoftevej 22. Nærmere information kommer senere på www.nimf.dk.

Løbeklubben

Løbeklubben - med altid meget aktive medlemmer - har i efteråret været repræsenteret i følgende løb:

-) Hamborgskovløbet den 21. september 2019
-) Eremitageløbet den 6. oktober 2019
-) Vesterborg Sø Rundt den 13. oktober 2019
-) Knæk Cancer løbet den 26. oktober 2019, der var arrangeret på privat initiativ af Max Hartvig Sunke. Al respekt for initiativ og arrangementet. Der blev indsamlet 12.287 kr. til Knæk Cancer.
-) Julemærkemarch den 1. december 2019
-) Løbeklubbens Nytårsaftensløb den 31. december

I foråret 2020 forventer Løbeklubben bl.a. at repræsentere NIMF ved følgende løb:

-) Copenhagen Marathon den 17. maj 2020
-) Royal Run den 1. juni 2020
-) Broløbet Storebælt den 20. juni 2020.

Og i øvrigt tillykke til Løbeklubben med de flotte nye løbedragter 😊

Har du lyst til at deltage i Løbeklubben er du velkommen til at møde op på Lienlund hvor der trænes mandage og onsdage kl. 18:00,





Facebook og web

Husk at følge os på vores Facebook sider, NIMFs generelle side, og NIMF Løbeklubs side "Like" og del meget gerne opslag og opdater gerne med aktuelt nyt, så vi har en levende og aktiv side. Følg os også meget gerne med på vores hjemmeside: www.nimf.dk.

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.

NIMF er medlem af **GymDanmark**, der er paraplyorganisation under Dansk Idræts Forbund. GymDanmark arbejder med udvikling af gymnastikken, og udbyder aktiviteter og medlemstilbud, uanset om gymnastikken dyrkes for sjov, præstation eller elite.

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. Formålet er at gøre Danmark til verdens mest idrætsaktive nation.

NIMF er medlem af **Foreningen Broen**. Broen samarbejder med kommune, foreninger og klubber i lokalområdet, og hjælper med kontingent, udstyr og evt. transport til fritidsaktiviteterne, så børn og unge får mulighed for at være aktive i et lokalt fritidstilbud.

NIMF bestyrelse består indtil Generalforsamling den 24. marts 2020 af:

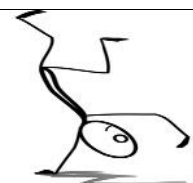
Jonna Pedersen (formand), Birgitte Fog Larsen (næstformand), Bodil Porsby Frederiksen (kasserer), Dorrit Oerter Hansen (sekretær), Anna Erenbjerg, Mette Andresen og Lisbeth Hansen. Suppleanter er Svend Jørgensen og Gitte Jensen.

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 at kontakte pågældende.

Vel mødt til forårssæsonen 2020 😊

Nakskov Idrætsmærkeforening, Løjtoftevej 22, 4900 Nakskov, CVR. 30941020 v/formand Jonna Pedersen. Hjemmeside: www.nimf.dk. Redaktion nyhedsbrev: Gitte Jensen – 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

