

Dals Södra FFI



Friidrottsklubben i Vänersborgs kommun

Vi tränar i sporthallen Dalboskolan, Frändefors

Höst/vinter 2023/2024



Vi finns på Facebook

<https://www.facebook.com/dalssodraffi/>



Vill du veta mer gå in på vår hemsida

www.laget.se/dalssodraffi

Våra träningsgrupper för oktober-april

Ungdomsgrupp (kontaktperson: Göran Hallsten)

Måndag kl. 18-19 lilla hallen och kl. 19-20 i stora hallen Frändefors

onsdag kl. 17-18 i stora hallen Frändefors alt Rimnershallen Uddevalla

Barngrupp 6-12 år, måndag kl. 18 - 19 stora hallen Frändefors, uppehåll under skollov, kontaktpersoner Karl Sjöberg, Björn Lindh

Fria aktiviteter, onsdagar kl. 18.00 - 19.00 stora hallen Frändefors

uppehåll under skollov, kontaktpersoner Niklas Löfgren, Linda Wikman

Har du inte möjlighet att komma och träna någon gång? Kontakta din tränare via sms eller mejl.

Tränare:

Björn Lindh	0733-26 08 71	familjenlindh84@gmail.com
Niklas Löfgren	0703-26 89 18	ekgatan@hotmail.com
Göran Hallsten	0702-00 09 41	goran_hallsten@hotmail.com
Karl Sjöberg	0707-14 98 25	hultet1@hotmail.com
Linda Wikman	0725-49 19 92	lindawikmann@gmail.com

Vi tränar bl.a. längdhopp, höjdhopp, sprint, samt kastgrenar 0736-54 58 38 i sporthallen bredvid Dalboskolan i Frändefors. Prova på gratis 3 gånger.

Medlemsavgift: 300 kr/år, hela familjen endast 600 kr/år.



Fria aktiviteter

Lek och träning med fria aktiviteter

Vi fortsätter med lekar, olika sporter mm och har kul med rörelser helt enkelt.

Ålder: från 6 år och uppåt



Onsdagar Kl. 18-19 stora gympahallen, Frändefors

Uppehåll under höst-, jul- och påsklov

Årsfest

Söndag 26 november kl 13.00 på Fiffengården, Frändefors

Mat, kaffe och kaka. Pris 50 kr, Barn under 5 år gratis

Utdelning av pokaler för kondisloppet, vandringspokal och idrottsmärken

Vi ordnar LOTTERI och ni tar med vinster till lotteriet.

Lämna på kansliet eller ta med till festen.

Anmälan till e-post: dalssodra@gmail.com. Anmäl senast 20 november.



Till föräldrar

Vi vill ge alla möjlighet att vara med. Därför kan du som förälder delta tillsammans med barnen på alla träningar/aktiviteter. Blir det för svårt kan du ju alltid hjälpa barnen.

Bli en del av vår tränargrupp!

Vi i Dals södra FFI har en stor önskan att bli fler i vår tränargrupp.

Behöver man vara på expert på friidrott?

- Nej, absolut inte! De flesta av oss är föräldrar som började hjälpa till med lite praktiskt under våra barns träningspass och sedan lärt oss undan för undan och några av oss har även gått tränarutbildning som klubben bekostar.

Kom med du också! Det är roligt att vara med och inspirera och peppa barnen till rörelse och se dem utvecklas.

Prata med oss ledare på träningarna eller mejla Göran Hallsten som är klubbens ordförande på dalssodra@gmail.com om du är intresserad.

Tränare och styrelse som är engagerade i klubben gör det här på fritiden och ideell bas. Ju fler vi blir som hjälps åt med olika saker desto mindre och enklare blir arbetet alla.



Vandring

Föreningen har en nystartad vandringssektion.
Det arrangeras fyra vandringar i samarbete med
Västkuststiftelsen:

söndag **18 juni** i Dalbobergen, tisdag **27 juni** i Sunnanå, lördag **15 juli** i Valbo-Ryr och onsdag **26 juli** på Kroppefjäll.

Vandringarna är gratis men kräver föränmälan. Mer information på:

<https://www.facebook.com/Dalslandsvandring> (Vandra på Dal)

Styrelsen

Ordförande:	Göran Hallsten	0702-00 09 41
Kassör:	Maria Bratt	0706-30 36 69
Sekreterare:	Anna-Karin Larsson	0736-54 58 38
Ledamot:	Andreas Gustafsson	0761-73 18 83
Ledamot:	Niklas Löfgren	0703-26 89 18
Ledamot:	Amanda Gustafsson	0736-67 63 72
Ledamot:	Tommy Sörgren	0793-35 83 86
Suppleant:	Linnea Hallsten	0763-12 39 30
Suppleant:	Emelie Berg	0736-48 45 34
Suppleant:	Mikael Hansson	0732-67 19 64