

Nyhedsbrev januar 2020

Indholdsfortegnelse

Formandens forord	2
Marcus Rindshøj med sejr i Polen	6
Sponsorudvalget får fond til at betale for skadesforbyggende udstyr	6
Seniorhold med succes	8
Hvad arbejdes der med i Sponsorudvalget	9
Historisk triumf for Lyngbys ungdom til KM	11
Den nye klubtrøje er ved at være et kendt symbol for LBK	12
Kalender for udvalgte arrangementer/turneringer	14
Kontaktoplysninger	14



Formandens forord

Kære LBK'ere

Lad os med det samme slå det fast: Vi har et tårnhøjt ambitionsniveau for LBK! Det gælder sportsligt og det gælder socialt. Og det stiller store krav til os som forening. Det stiller krav til at mange bidrager til det frivillige arbejde, og det stiller i stadig højere grad krav til vores økonomi!

Vi synes, at vi er gode til at engagere frivillige kræfter, men som det er mange steder, er der ofte nogle personer, der bliver overbebyrdet, fordi de altid siger ja, når de bliver spurgt om en håndsækning. Og det er desværre bare nemt at spørge dem, som man ved, man får et ja fra!! Her skal vi blive bedre.

For det første: En kæmpe tak til jer der altid siger ja. I er fantastiske og uundværlige, hvis vi skal blive ved med at være blandt Danmarks bedste badmintonklubber. Husk at sige til FØR I løber panden mod muren!

For det andet: Har du lidt eller meget overskud, så hører vi meget gerne fra dig. Det er ikke altid, at vi lige har opgaven eller overblikket på stående fod, men hvis vi ved du er klar, har vi nogle flere gode mennesker at kontakte, så "Tordenskjolds soldater" kan få en pause. Kontakt gerne det udvalg du hører til: Ungdomsudvalget, Seniorudvalget eller Veteranudvalget (Der er kontaktinfo sidst i nyhedsbrevet).

Et par opgaver som vi virkelig gerne vil have flere kræfter til at gå ind i (Og det er bestemt ikke en udtømmende liste):

- Cafe til vores to årlige ungdomsturneringer
- Sponsorudvalget (som du kan læse mere om nedenfor)
- Holdledere i alle afdelinger, så vi kan tilmelde endnu flere hold
- Frivillige hjælpere til interne og eksterne turneringer i ungdom
- Skribenter der kan lave indlæg til lokalavisen Det Grønne Område et par gange årligt

Og så var der det med økonomien. Klubbens udgifter er steget temmelig drastisk de senere år. Dette har været som følge af en bevidst plan, der har opgraderet træningsmængde, træningskvalitet og medlemstal. Heldigvis har vi været i stand til at få indtægterne til at følge med indtil nu. Vi har blandt andet fået aktiveret Lyngby Taarbæk Elite til at støtte vores elitearbejde, vi har nu to velfungerende interne fundraisingarrangenter (banko i november – et kæmpe tak til Maria m.fl. og Speedminton i august – et kæmpe tak til Troels og Louise) der tilsammen har givet os over 110.000 kr. Og så har vi ikke mindst aldrig haft så mange sponsorer og fået så mange sponsormidler ind som sidste år (et kæmpe tak til Rene m.fl.). Men vi har i høj grad brug for at fortsætte denne udvikling. Blandt andet er boldudgifterne er steget med 25 % på



bare et år, og så er der enorm stor konkurrence blandt klubberne om at få de dygtigste trænere.

Derfor et par opfordringer:

- Bak op om vores fundraisingarrangementer, det betyder utrolig meget (Og vi lover at det bliver hyggeligt!)
- Kontakt sponsorudvalget hvis du har lyst til bidrage med din arbejdskraft, et sponsorat af en hvilken som helst størrelse, præmier til vores banko eller andet, som du tror kan hjælpe.

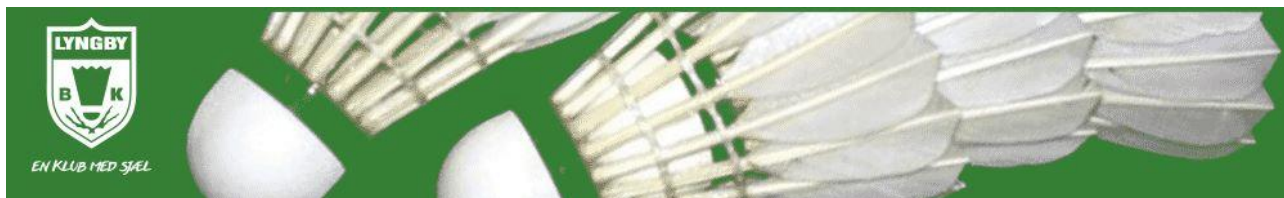
Og så til endnu en opgradering: Klubmesterskaberne har de seneste par år været et arrangement for de få. DET SKAL VÆRE SLUT! Vi har nedsat et udvalg til at genskabe klubmesterskaberne som et arrangement, der skal samle hele klubben i uge 20 (fra 10. maj til 15. maj, klubfest 16. maj). Alle baner aflyses, alle medlemmer er inviteret til en fælles klubuge og der spilles fælles finaler fredag eftermiddag/aften. I kommer til at høre meget mere, men sæt kryds i kalenderen allerede nu!!

Vi håber, I vil læse vores nyhedsbrev og ikke mindst sætte en masse krydser i kalenderen når I kigger i kalenderen sidst i brevet. Giv den gas resten af sæsonen og hils på alle dine klubkammerater.

Hilsen Toke Hougaard

RESPEKT - SAMMENHOLD - UDVIKLING





Velkommen til 2020 i Lyngby Badminton Klub. Tag godt imod vores sponsorer, der støtter os i denne sæson!



Akupunktur
mageriet

—TRANSOCEAN—
SPORT A/s

inforevision



KENT PEDERSEN
ARKITEKTFIRMA ApS

+45 2810 4819
kp@kent-pedersen.dk
RYVANGS ALLÉ 91 DK 2900 HELLERUP



6-Directions



VALDAL

ADVOKATFIRMA
VALDAL.COM

gott-IT
PROJEKTFLEDELSE OG IT-UDVIKLING

dinKost&Sundhed
Rikke Høyer



N.P. Rostrup & Strandvejens Bedemand



NP-Rostrup.dk
Kontakt os for professionel rådgivning

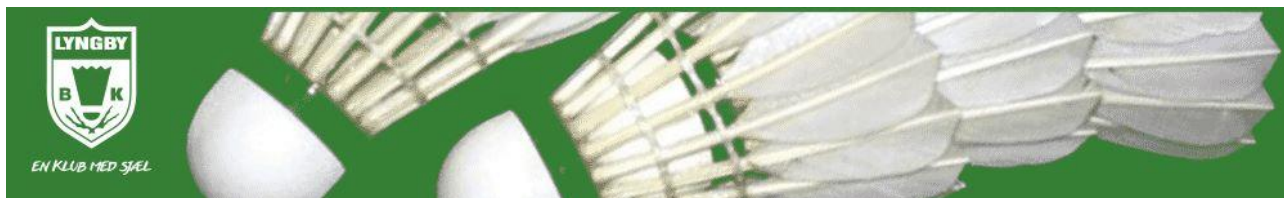


Line Simmelsgaard
Speciallæge i hudsygdomme

REAL



JYSKE BANK



EN KLUB MED SJÆL

LBK TILBUD

**—TRANSOCEAN—
SPORT A/S**

Yonex BAG92029EX (3 rum) sølv el. blå

Før 1099,- LBK pris 949,-



Yonex Comfort Z M+W før 999,-

LBK pris 799,-



Asics Gel-Beyond M+W før 899,-

LBK pris 749,-

Yonex BAG92026EX (2 rum) sølv el. blå

Før 949,- LBK pris 775,-

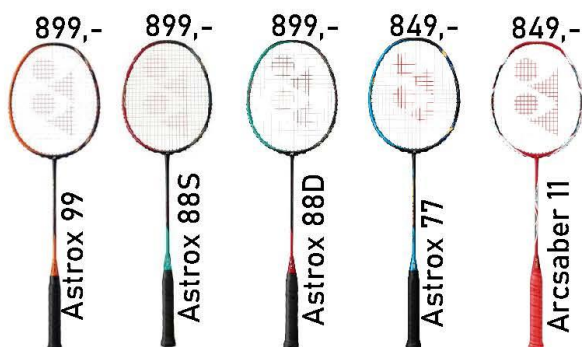


Victor A922 M+W før 799,-

LBK pris 699,-

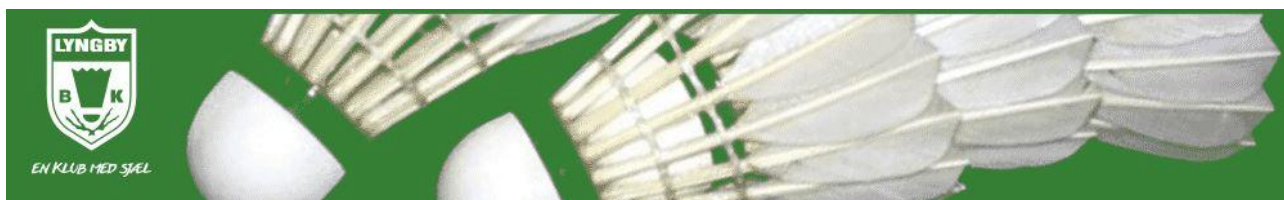
Yonex BAG9829EX Pink (3 rum)

Før 899,- LBK pris 649,-



BADMINTONKETCHER: alle priser er inkl. opstr.

Ulrikkenborg alle 38 - 2800 Kgs. Lyngby - *Tilbuddene gælder til og med marts 2020



Marcus Rindshøj med sejr i Polen



I weekenden 18/19. januar var klubbens dygtige spiller Marcus Balslev Rindshøj til International ungdomsturnering i Polen, hvor de fleste af Europas elitespillere var til start. Her kom han hjem med en førsteplads i mix double og en tredjeplads i herredouble.

Marcus er derudover blevet udtager til Dutch Junior og German Junior med landsholdet. Mega sejt og stort tillykke!

Sponsorudvalget får fond til at betale for skadesforbyggende udstyr

10.000 kr til køb af udstyr, der kommer alle LBK'ere til gode, blev resultatet af den seneste fondsansøgning fra Danske Banks fond.

Blandt andet vil der blive købt foamrullere, som man kan benytte til selvtræning af smidighed i muskler og led, men vores dygtige chefrænere Lars og Peter har efter sigende allerede en indkøbsliste der rækker langt ud over de 10.000kr.

Endnu engang til sponsorudvalget for at få ting til at ske!!





EN KLUB MED SJÆL

Akupunktur kan behandle lige fra smerter til allergi

De fleste kender til akupunktur, men de færreste ved, hvor meget akupunktur rent faktisk kan behandle.

Akupunktur kan afhjælpe de fleste former for smerter i led og muskler som fx; musearm, golf- og tennisalbue, frossen skulder, rygproblemer og knæ smerter. I forhold til træning kan et regelmæssigt og målrettet akupunkturforløb også bruges til at forebygge smerter og få kroppen til at restituere hurtigere.

Men akupunktur er meget mere end smertebehandling. Lige nu går vi fx allergisæsonen i møde, og her kan akupunktur lindre og reducere mange allergisymptomer som løbende næse, røde øjne og kløe i svælget.

Men akupunktur kan også behandle:

- hovedpine og migræne
- bihulebetændelse
- fertilitetsproblemer
- symptomer ved overgangsalder
- stress, uro og søvnløshed
- mavesmerter og forstoppelse

Principperne bag akupunktur

Grundprincippet i akupunktur er, at kroppen er fuld af energi, kaldet Qi, der løber i kroppens meridianbaner på kryds og tværs af kroppen. Energien skal kunne flyde frit. Hvis den blokeres, opstår der ubalance, som kan give symptomer som smerte fx i form af en frossen skulder. Når specifikke nåle sættes i de involverede meridianbaner, vil energien igen flyde frit, blokeringerne fjernes og dermed også smerterne. Det er et simpelt princip, og det virker.



Akupunktur gør ikke ondt

Nålene, der benyttes, er tynde små sterile engangsnåle. Det gør ikke ondt at få dem sat. Man mærker et lille prik, og der kan efterfølgende opleves en følelse af, at nålene arbejder, og der sker noget i kroppen. Men ellers mærker man ikke noget, når nålene først er sat.

Kan akupunktur hjælpe dig?

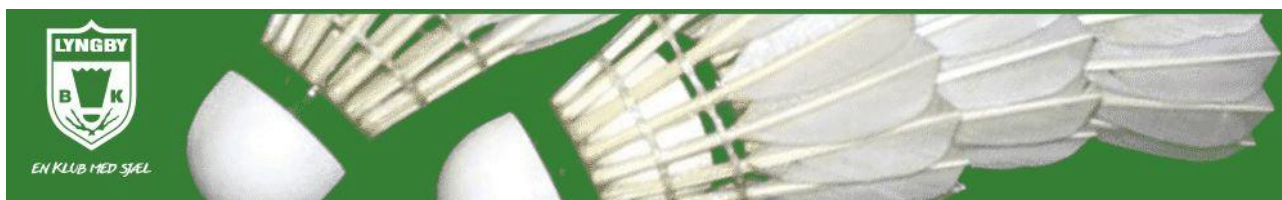
Kontakt Rebekka på mobil 23113880 eller på mail info@akupunkturmageriet.dk, hvis du vil vide, om akupunktur kan hjælpe dig i dit tilfælde. Akupunkturmageriet ligger på Bagsværdvej 72B i Lyngby. Cirka 400 meter fra LBK.

Private sundhedsforsikringer dækker

Har du en privat sundhedsforsikring, så dækker den i de fleste tilfælde et vist antal gange akupunktur, mens Sygeforsikringen Danmark yder tilskud.

Læs mere på: www.akupunkturmageriet.dk





Seniorhold med succes

Det blev til flotte grundspilsplaceringer for LBK's seniorhold. Pointene i grundspillet halveres og tages med over i enten oprykningsspil eller nedrykningsspil.

1. holdet fik en flot 3. plads i grundspillet er dermed stadig med en real chance for at spille sig i 1. division næste sæson. Desværre bød første runde af oprykningsspillet på et 5-8 nederlag til Viby J, der var en direkte konkurrent. Vi kæmper videre og håber på kæmpe opbakning til holdet i de kommende hjemmekampe. (se kalenderen sidst i nyhedsbrevet).

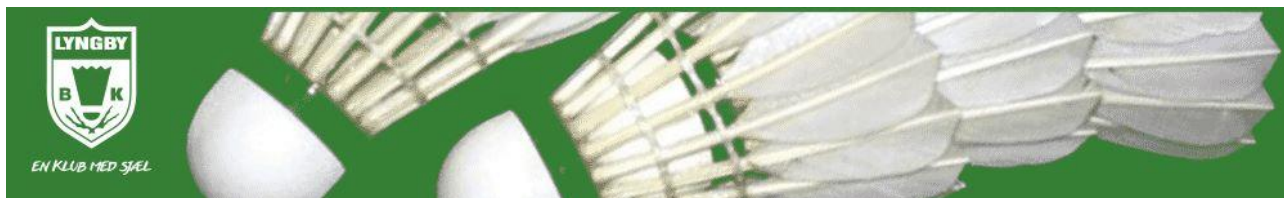
2. holdet som ses herover, måtte med et mulehår se oprykningsspillet glippe, men efter 9-4 over Frem Hellebæk i første runde i slutspillet fører vi puljen og føler os sikre på, at vi klarer frisag.

3. holdet er i oprykningsspillet til 3. division, men kan ikke rykke op, da 2. holdet allerede er placeret i denne række.

4. holdet kæmper for at undgå nedrykning fra Københavnsserien, og med en sikker 11-2 sejr i første runde, ser det rigtig godt ud med 5 point til nedrykningsstregen.

Endelig ligger 5. holdet midt i serie 1 halvvejs igennem sæsonen. [Se alle resultater her](#)





Hvad arbejdes der med i Sponsorudvalget

Fokus har i første del af sæsonen været på styrkerummet. Med støtte fra Johannes Fog fonden, Kommunen og Hifi-Klubben har vi fået nyt gulv, nye træningsmaskiner, nyt udstyr og en SoundBox. Det har givet et kæmpe løft til rummet, og bliver nu anvendt flittigt. Senest har vi søgt og fået støtte fra Danske Bank Lyngby Fond til indkøb af endnu mere udstyr til rummet.



Vi arbejder selvfølgelig også på at optimere samarbejdet med vores eksisterende sponsorer og har hele tiden antennerne ude for at få flere sponsorer ind. Vores sponsorer er enormt vigtige i forhold til vores økonomi i klubben, så vi håber, at I vil støtte op om vores sponsorer 😊

For 2020 arbejdes der på at få en bold-sponsor til vores boldmaskine. Vi håber, at vi kan præsentere noget inden for de næste par måneder. Vi har også et projekt kørende omkring ombygning af det eksisterende kontor, som skal være et hyggerum/opholdsrum med sofa og caféborde, så man for eksempel kan sidde og lave lektier, hvis man har lidt tid mellem skole og træning.

Vi er også glade for vores samarbejde omkring 1. holdet med Jyske Bank og Realmæglerne i Lyngby & Virum, der er til stede og bakker op om alle vores hjemmekampe. Indtil videre har vores medlemmer vundet gavekort til TransOcean for i alt kr. 6.000,- ved vores 3 hjemmekampe.



REAL

OVERVEJER DU AT SÆLGE DIN BOLIG?

Vi tilbyder en gratis og uforpligtende salgsvurdering af din bolig, der altid udføres af indehaveren af RealMæglerne i Lyngby og Virum, som også udfører det efterfølgende salgsarbejde.

RealMæglerne i Lyngby og Virum sponsorerer Lyngby Badminton Klub, og som medlem af Lyngby Badminton Klub, får du **10% rabat** på salæret hos RealMæglerne i Lyngby og Virum.

Anbefaling



9,7 ud af 10



RealMæglerne Lyngby & Virum

v/Lene Steenberg / Jernbanevej 5C / 2800 Lyngby / Tlf. 24266415 / www.realmæglerne.dk/lyngby



Historisk triumf for Lyngbys ungdom til KM



Den årlige turnering for de bedste badmintonungdomsspillere i blev afholdt fra den 30. november til den 4. december 2019 (Københavns Kredsmesterskaber). Med 41 spillere ud af i alt 156 deltagere dominerede Lyngby Badmintonklub med rekordmange spillere på banerne.

LBK-spillerne satte deres præg på turneringen og hentede en eller flere medaljer hjem til klubben. I alt hentede LBK's talenter 26 medaljer. I de 15 finaler med Lyngby deltagelse strøg 6 spillere, Elias Nygaard, Louise Bille-Biggart, William Eilsborg, Maja Tot Harboe, Josephine Amalie Arendt og Marcus Rindshøj, helt til tops og sikrede sig guld.

Yderligere stor hædre tilfaldt LBK som resultatmæssigt for første gang nogensinde blev den bedste klub i kredsen og overbevisende slog hæderkronede klubber som Gentofte og Skovshoved.

Cheftræneren Peter Arvedsen roste alle spillerne og klubbens unikke set-up for kredsmesterskabet, som involverede et stort træner-team og opbakning fra forældre og klubbens ungdomsudvalg. Arved

påpegede, at mange brikker skal falde i hak for at få maksimalt udbytte, og at det flotte resultat skyldtes mange års strategisk arbejde med at skabe en god bredde i klubben og samtidig få udviklet topspillere. Det historiske resultat giver selvtillid til alle i klubben. Arved konkluderede ovenpå turneringen, at klubbens langsigtede strategiske arbejde med ungdomsafdelingen – baseret på de tre kerneværdier respekt, sammenhold og udvikling - nu tydeligt bærer frugt, og han forventer, at Lyngby Badmintonklub kan bevare førertrøjen i mange år fremover.



Den nye klubtrøje er ved at være et kendt symbol for LBK

YES, kan vi godt tillade os at sige!
For vi er nu i den grad lykkedes
med et af vores projekter fra
Fremtiden LBK: klubtrøjen.

Trøjen er ved at være et kendt
symbol rundt om i de danske hal-
ler, når især vores utrolig mange
aktive ungdomsspillere spiller
turneringer nær og fjern. Og
skulle nogle være i tvivl, er det
planen at denne trøje skal være
vores vartegn mange år frem, så
vi ikke dels skal spille i en stan-
dardkollektionsmodel, og dels
ikke skal skifte hvert andet år,
når en trøje udgår fra producenten.



Fremover vil trøjen kunne købes 1-2 gange årligt med tryk på ryggen med en leveringstid på 1-2 måneder eller via vores lille lager. Fra lageret er man dog nødt til selv at stå for trykket (evt. hos Transocean Sport)



Arved Cup – en fantastisk måde at starte med at spille turneringer

Så løb Arved Cup endnu en gang af stablen, idet den traditionsrige interne turnering for U9 og U11 spillere samt ikke-hold spillere i årgang U13-U17 fandt sted søndag den 19. januar i den grønne hal.

Der var stor opbakning til arrangementet, hvor i alt 40 spillere deltog, og deres forældre var også mødt talrigt op. Dagen startede med opvarmning og badminton-lege sammen med træneren Johan Hede, og da klokken blev 11, var alle spillere parate til dagens første badmintonkampe.

Der blev spillet kampe af ét sæt til 15 point, så i løbet af dagen fik hver spiller mulighed for at spille rigtig mange kampe. Nogle fik spillet deres første turneringskamp, mens andre havde prøvet det før, men på alle baner var der stor kampgejst, sved på panden og masser af røde kinder. Dagen sluttede med, at alle deltagere fik udleveret et Arved Cup diplom.

Endelig skal der lyde en stor tak til de mange forældre, der støttede op om arrangementet og bidrog med mad og drikke og hjælp på badmintonbanerne undervejs samt oprydning, da arrangementet var færdigt. LBK er den stærke klub, vi er blandt andet på grund af den massive opbakning fra alle jer, der lægger timer til det frivillige arbejde. TAK OG BLIV VED MED DET!





Kalender for udvalgte arrangementer/turneringer

Vigtige datoer

26/2	Generalforsamling kl. 18-19	Hør om klubbens ambitioner, økonomi mm. Vi nyder når vi er mange, så støt op bestyrelsens arbejde.
7/3	LBK-Odense 2 Kl 12.30	Oprykningskamp til 1. division i Engelsborghallen, kom og vær med til at støtte 1. holdet og skabe den fantastiske stemning, der er kendetegnende for vores klub!
14-15/3	LBK åben U15BCD turnering	Vores egen turnering er gratis at deltage i for LBK'ere og en fantastisk mulighed for at komme i gang med åbne turneringer.
9-13/4	Berlintur ungdom	Den traditionsrige Berlinter for alle turneringsspillere. Hold øje med tilmeldingen, da der er antalsbegrænsning.
11-15/5	Klubmesterskaber	Klubmesterskaberne i ny udgave. VI VIL HAVE JER ALLE MED!!
16/5	Årets klubfest	Vi håber at samle alle afdelingerne til en fælles festlig sæsonafslutning med middag, priser og fest.
14-16/8	Opstartslejr ungdom	Alle er velkomne, elite som begynder. Invitation følger.
23/8	SPEEDMINTON sponsorevent	Vi startede dette arrangement op sidste år med kæmpe succes. I år vil vi gerne være endnu flere. Skaf mikrosponsorer der giver penge pr. slag over nettet. Masser af små konkurrencer og hygge.

Kontaktoplysninger

Formand, Toke Hougaard	formand@lyngbybadminton.dk
Senior, Jesper Rindshøj	senior@lyngbybadminton.dk
Veteran, Karsen Meier	veteran@lyngbybadminton.dk
Ungdom, Hans-Henrik Eigtved	ungdom@lyngbybadminton.dk
Kontoret, Grethe Danielsen	kontor@lyngbybadminton.dk
Sponsorformand, René Ullerslev Simonsen	Ullerslev@hotmail.com

LBKs Hjemmeside

www.lyngbybadminton.dk

LBK på Facebook

www.facebook.com/LyngbyBadminton

- Gruppe for LBK-forældre

<https://www.facebook.com/groups/1716619845261527/>

- Gruppe for LBK-ungdomsspillere

<https://www.facebook.com/groups/154547327939405/>

LBK på Instagram

#lyngbybadminton

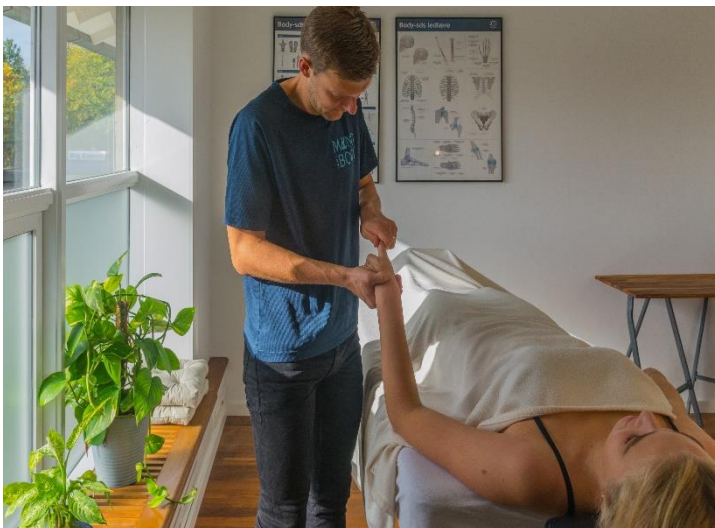
LBK på YouTube

Søg på 'Lyngby Badminton Klub'



Body S|D|S er en behandlingsform, der gør krav på sin helt egen kategori.

Den forener massage og viden om bevægelsesapparatets fysiologi og sygdomme, med en hidtil uset og holistisk tilgang. Den rensner. Blødgør. Genopretter. Reparerer. Går i dybden. Fysisk og mentalt. Vægter åndedræt og sind. Den er ingen mirakelkur. Den giver ingen utroværdige løfter. Men dens resultater gør, at den er på hastig fremmarch.



Body SDS kan med sin holistiske tilgang til kroppen effektivt afhjælpe en bred vifte af ubalancer i kroppen.

Fra sportsskader og arbejdsskavanker til stress og angst.

Uanset hvad du kommer med gør vi meget ud af at finde årsagerne til dine problemer, så effekten bliver varig.

Ønsker du behandling findes jeg kun 500 m fra LBK på Bagsværdvej 72 B, 2800 Lyngby.

Ring på 51 94 49 07 eller gå ind på **www.tokehouggaard.dk** og læs mere.

Hvorfor jeg støtter LBK? Fordi klubben har givet mig så utrolig mange venskaber og gode oplevelser gennem de sidste 30 år, og det vil jeg gerne give videre til alle andre LBK'ere!!



Body S|D|S® er en anerkendt behandlingsmetode, udviklet gennem tre generationer og videreført af Bengt Valentino Andersen, til behandling af kliniske sygdomme, sportsskader, forebyggelse af forskellige lidelser, vedligehold af en sund krop og optimering af fysiske og mentale præstationer