

Beretning fra Q-bold sæson 2015/16.

Q-bold er en af de små afdelinger af LGIF. Vi ville være meget glade for flere kvinder med lyst til at spille boldspil.

Vi har trænet om torsdagen fra kl 19-20. Hvis vi kan få en haltid igen i næste sæson, er det et stort ønske igen at få en træningstid kl 19.

Vi starter altid med let opvarmning (vi har erfaret, at det giver for mange skader at lade være), og derefter beslutter vi i fællesskab, hvilke boldspil vi skal spille. Vi plejer at spille 2 slags boldspil hver gang. Fodbold, basketbold/kurvebold og hockey er ofte på programmet. Vi er ikke strikse med at spille efter korrekte regler, og spiller kun for sjov.