



GYMNASTIK- & IDRÆTSTILBUD



Billum Idrætsforening og
JFS Janderup 2022-2023



Så er vi klar til en ny sæson!

Vi står klar i Billum og Janderup med et udvalg af fritidsaktiviteter for unge og ældre – og der er helt sikkert et hold lige for dig!

Husk forresten, at hvis man går til udendørs fodbold, er det ok at gøre det færdig inden man starter til gymnastik. Men husk lige at få jer tilmeldt.

Sportslige hilsner

Gymnastikudvalgene fra
Billum Idrætsforening
og JFS Janderup



INFO TIL GYMNASTERNE

Drenge- og pigelejr

.....

Der er mulighed for at deltage i drengetræf 2023 i Helle Hallen samt pigelejr 2023 i Vejen. Info om tilmeldning kommer senere.

Gymnastik-opvisninger

.....

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 17.-19. marts 2023 i Sportium i Varde.

Lokalopvisningen for BIF og JFS afholdes i Janderup lørdag den 25. marts 2023.

Ferie

.....

Der er ikke gymnastik i ugerne: 42, 52 og 7.

Hele Danmarks gymnastikuge i uge 36

Kom og prøv alle vores hold. Mere info på på vores Facebook-side: GYM-Jfs/Bif eller på billum-if.dk

Betaling

.....

Man kan finde information om tilmelding og betaling på www.billum-if.dk

Husk
alle gymnastikhold starter i uge 36 og slutter i uge 13

Rollingerne (Voksen/barn)

Aldersgruppe: Dagpleje/Vuggestuealder

Tidspunkt: Tirsdage 16.15-17.00 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup

Pris: 550,- **Ledere:** Tenna og Maja

Tag dit lille barn med til sjov, sang og leg. Vi skal lege med små redskabsbaner, synge rim og remser og bare have det hyggeligt. Om du er mor, far, bedsteforælder, tante, veninde eller lign. er du velkommen på holdet. Vi ses!

Spillopperne **Børnehave- børn Janderup**

Aldersgruppe: Børnehavebørn **Tidspunkt:** Torsdag 16.30-17.30

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 550,- **Ledere:** Kicki, Gitte, Ane,

Silke og Sofie

Holdet er for friske piger og drenge i alderen 3-6 år. Det er ikke et egentligt springhold, men vi vil øve os på grundøvelserne og introducere børnene til deres første spring og lave baner med forskellige springøvelser og sværhedsgrader, så alle kan være med. Der er desuden fokus på fælleslege og at børnene lærer at samarbejde, samt give plads og vise hensyn til hinanden. Vi håber at se Jer til nogle fede gymnastiktimer. Passer dag og tid dig ikke, kan du melde dig på Hoppelopperne i Billum.

Hoppelopperne **Børnehave- børn Billum**

Aldersgruppe: Børnehavealder **Tidspunkt:** Onsdag 16.00-17.00

Sted: Billum Hallen **Pris:** 550,- **Ledere:** Nelli, Annika, Kira, Alma og Dicte

Holdet er for friske piger og drenge i alderen 3-6 år. Det er ikke et egentligt springhold, men vi vil øve os på grundøvelserne og introducere børnene til deres første spring og lave baner med forskellige springøvelser og sværhedsgrader, så alle kan være med. Der er desuden fokus på fælleslege og at børnene lærer at samarbejde, samt give plads og vise hensyn til hinanden. Vi håber at se Jer til nogle fede gymnastiktimer. Passer dag og tid dig ikke, kan du melde dig på Spillopperne i Janderup

Springfiduserne

Aldersgruppe: 0.-2. klasse **Tidspunkt:** Torsdag 17.45-18.45

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 600,- **Ledere:** Søren, Maja, Fie,

Jeppe, Nanna og Lucas

Hej piger og drenge. Er I klar til en masse spring og leg på vores "fede" redskaber? Vi skal også lave styrketræning så "bøfferne" er i Top. Og konditionstræning så pulsen kommer op. Det hele sluttet af med super seje opvisninger.

Springover

.....
Aldersgruppe: 3. klasse opefter **Tidspunkt:** Onsdag 17.30-19.00
Sted: Billum Hallen **Pris:** 650,- **Ledere:** Poul, Brian, Andreas og Tobias
.....

Springover er et hold der både sætter fokus på rytme, spring og leg. Det er et hold, hvor der er plads til alle og et niveau, hvor både store og små kan være med. Træningerne kommer til at give dig sved på panden, du kommer til at lære en masse nyt og selvfølgelig får vi det super sjovt. Holdet afslutter sæsonen med opvisninger som vi ser meget frem til.

Gymnastik og fri leg

.....
Aldersgruppe: 0-6 år **Tidspunkt:** Onsdag 10.00-11.30
Sted: Billum Hallen **Ledere:** Shesalina
Pris: 300,- pr. familie (september-december).
400,- pr. familie (januar-juni). 600,- pr. familie for hele sæsonen.
.....

Et tilbud for børn fra 0-6 år sammen med deres forældre, der deltager på holdet. I fællesskab ryddes redskaber frem og på plads. Vi mødes kl. 10.00 i Billum Hallen og leger og har redskabsbaner. Kl. 11.00 -11.30 spiser vi vores medbragte mad-pakker i hallen. Alt i alt et par hyggeligt timer med musik, bold-spil, leg og redskaber sammen med en masse andre glade børn

Rytmeahans

.....
Aldersgruppe: 15+ **Tidspunkt:** Onsdag 18.00-19.30 **Pris:** 450,-
+ egenbetaling for opvisningstøj **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup
Ledere: Cecilie og Klara
.....

Rytmeahans er et hold for drenge og piger der holder af at lave rytme og danse. Timerne kommer til at være spændende, sjove og udfordrende. Alle niveauer af rytmegymnastik er velkommen, så kom hvis du er 15 år eller ældre, og vær med til at gøre Rytmeahans til det rytmehold du mangler. Der vil komme opvisninger til sidst på sæsonen, så der kan bliver vist frem af alt det vi har lært i sæsonen.

Idræt om dagen

.....
Tidspunkt: Torsdag 09.00-12.00 **Pris:** 55,- pr. gang inkl. kaffe m. bolle
Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Ledere:** Anna Maria
.....

Vi starter med gymnastik og bagefter drikker vi kaffe og synger et par sange. Efterfølgende er der forskellige aktiviteter som f.eks. badminton, gåtur mm. Kun fantasien sætter grænser.

Det er vigtigt at man bakker op om dette, da holdet skal bestå af mindst 15 personer. Så mød endelig op – ung som ældre.

Floorball Billum

Aldersgruppe: Voksne **Ledere:** Christina

Tidspunkt: Onsdage 19.00-20.15 (kvinder) 20.15-21.30 (mænd)

Sted: Billum Hallen **Pris:** 600,- **Sidste træning d. 26/4/23**

Motionsfloorball er en sjov hold sport, der giver sved på panden. Floorball spilles med stave og en lille rund plastikbold. Hvis du kunne lide at spille hockey i idrætstimerne, vil det helt sikkert være et hold for dig. I motionsfloorball spiller vi 3 mod 3, uden målmand. Der er derfor masser af løb og boldberøringer. Det giver en høj intensitet i træningerne, hvilket har en positiv effekt på kondition og sundhed for alle, der er med. Motionsfloorball har få regler og de er enkle at lære. Det vigtigste er at alle har det sjovt og går trætte hjem. Vi har stave du kan låne, derfor skal du kun have et par indendørssko og en drikkedunk med.

Floorball Janderup

Aldersgruppe: Voksne Mix hold **Pris:** 500,-

Tidspunkt: Torsdage 19.00-20.30 **Sted:** Aktivitetshuset Janderup

Har du lyst til sjov og motion i to timer hver torsdag? Vi starter med en gang floorball kl. 19.00 og slutter af med noget koldt at drikke i cafeen.

Der er ingen krav om evner, bare lysten til lidt hyggebold.

Badminton (Billum)

Tidspunkt: Mandage kl. 20.30-21.30

Pr. bane for hele sæsonen: 1.600,- **Pr. bane for en aften:** 80,-

Tag manden, konen, kæresten, vennerne eller naboerne med i hallen og tag et slag badminton. Lej en bane for en aften eller en helt sæson.

Book en bane på www.billum-if.dk under badminton senest d. 1. september.

Badminton (Janderup)

Trænings og spilletider:

Mandage: 18.00-19.00, 19.00-20.00, 20.00-21.00

Tirsdage: 19.00-20.00, 20.00-21.00

Ungdomsspillere:

Tirsdage: 17.00-19.00

Prisen for denne sæson er følgende:

Ungdomsspillere (pr. Person) 750.- kr.

Motionister/senior (pr. Bane) 1.600.- kr.

Vi spiller i aktivitetshuset i Janderup. Tilmelding til badminton skal ske via foreningens hjemmeside www.jfs-sport.dk, det gælder for både motionister/senior og ungdomsspillere.

Krocket

(Billum og Janderup)

.....

Vi spiller hver mandag kl. 13.30 i Janderup og hver torsdag kl. 13.30 i Billum.

.....

Vi griner og hygger os i hinandens selskab imens vi får frisk luft og motioneret hjernecellerne, for Krocket er både for krop og sjæl. Vi får altid medbragt kaffe og kage – og vi har altid en ekstra kop med, så mød bare op!

Alle kan være med og vi har både ekstra udstyr og dygtige læremestre, der hellere end gerne lærer fra sig. De første 6 gange er gratis.

Grib chancen og tag gerne naboen med – vi har højt til himlen, masser af godt humør og plads til alle aldre.

Krocketbanen ligger ved kælkebakken i Janderup. Og Billum på Æblevej.

Krolf

.....

Aldersgruppe: Alle **Pris:** 250,- **Tidspunkt:** Tirsdag 10.00

Sted: Krockethuset ved Æblevej i Billum

.....

Krolf er en blanding af kroket og golf hvor alle kan være med. Kan du lide sociale stunder på græsplænen? Og motion i et roligt tempo? Så er Krolf lige noget for dig.

Fitness (Janderup)

Kom og træen i dit lokale fitnesscenter i Janderup.

Vores fitnesscenter ligger i Aktivitetshuset (Nybrovej 32), her kan du træne hver dag fra kl. 05.00-23.00

I centret finder du udstyr til både konditions- og styrketræning.

Er du interesseret i andre hold, så kom endelig med idéer, eller hvis du selv kunne tænke dig at instruere et hold så hører vi gerne fra dig.

Vi har uddannede instruktører der hjælper dig i gang med træningen, og der er altid mulighed for sparring med en instruktør efter aftale.

Janderup fitness drives på frivillig basis på lige fod med alle andre foreninger, så der er ikke døgnbemandet som i de store centre, men vi yder stadig den bedst mulige service for vores medlemmer.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte en af os eller skrive på vores Facebook side "Janderup Fitness"

Tilmeld dig på: www.jfs-sport.dk – Når du er meldt ind skal du hente app'en Memberlink som bruges til at komme ind i centeret.

PRISER FOR FITNESS INKL. HOLD

3 måneder	600,-
6 måneder	1.050,-
12 måneder	1.800,-

ER DU TIL HOLDTRÆNING?
Vi tilbyder Tabata, Indoor
Bike og yoga

KONTAKTPERSONER

Janni Kongerslev Tlf. 2092 8937
Sarah Jakobsen Tlf. 21850654
Maja Ebdrup Tlf. 2513 7531
Donna Louise Sørensen Tlf. 31152788
Daniel Mammen Tlf. 2814 1185

Kontakt

JFS Janderup



Janderup Idræts- forenings bestyrelse

Formand

Mette Bach Lund

Tlf. 6172 6851
birkekaer@bbsyd.dk

Næstformand

Stine Jakobsen

Tlf. 2337 3122
stineogkarsten@gmail.com

Kasserer

Knud Richard Thomsen

Tlf. 2763 7525
knudrichard@bbsyd.dk

Bestyrelsesmedlem

Søren Burgård Frederiksen

Tlf. 2818 1175
burgaard88@gmail.com

Gymnastikudvalget

Mona Schmidt

Tlf. 2991 1956
monaschmidt80@gmail.com

Mette Lindholm Søndergård

Tlf. 2422 6376
mettelindholm92@gmail.com

Knud Richard Thomsen

Tlf. 2763 7525
knudrichard@bbsyd.dk

Øvrige kontaktpersoner

Fitness

Janni Kongerslev

Tlf. 2092 8937
janni_kongerslev@yahoo.dk

Badminton

Morten Gøgsig

Tlf. 2238 5473
morten.goegsig@hotmail.com

Floorball

Klaus Riber

Tlf. 2135 0029

Krocket

Edith Pedersen

Tlf. 5135 5018
edithvilly@gmail.com

Fodbold

Stine Jakobsen

Tlf. 2337 3122
stineogkarsten@gmail.com

Kontakt

Billum Idrætsforening



Billum Idrætsforenings bestyrelse

Formand

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566

Mail: billumif@gmail.com

Kasserer

Karina Kjær

Tlf. 5366 2216

Mail: kasserer.billumif@gmail.com

Heidi Møller

Tlf. 2886 8277

Ellen Huke-Kruithof

Tlf. 4272 9522

Øvrige kontaktpersoner

Krocket

Grethe Bech

Tlf. 5160 8720

Badminton

Heidi Møller

Tlf. 2886 8277

Floorball

Christina Østergård Kindt

Tlf. 4158 0081

Krolf

Walther Bech sørensen

Tlf. 2425 0925

Gymnastikudvalget

Ulla Kjærgaard

Tlf. 2234 3904

Kjaergaard@bbsyd.dk

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566

billumif@gmail.com

Maria Ullerup

Tlf 2232 1912

mariaullerup@hotmail.com