



Billum Idrætsforening

.....

GYMNASTIKSÆSON

2016-2017

VELKOMMEN TIL GYMNASTIK I BILLUM HALLEN

SÆSONSTART

Så er vi klar igen!! Igen i år er der en hel række af friske og dygtige ledere klar til at give Jer en masse dejlige og sunde gymnastiktimer i hallen.

Alle hold starter i uge 37 og alle hold slutter ved lokalopvisningen lørdag den 25. marts 2017

OBS

Grundet ombygning i hallen er opstartsdatoen stadig uvis. Hold øje med billum-if.dk for endelig dato for de enkelte hold.

NYE TILTAG

I år kan vi præsentere det nye hold "Sjov motion for alle". Et voksen mixhold med garanti for sjov og sved på panden!

Et andet nyt tiltag er springdag med overnatning i hallen d. 5. - 6. november, hvor alle børn fra 0. klasse og op efter er velkomne til en dag med masser af sjov og spring.

FERIE

Der er ikke gymnastik i ugerne: 42, 51, 52 og 1, 7

DRENGE- OG PIGELEJR

Der er mulighed for at deltage i drengetræf d. 7.-9. januar 2017 samt pigelejr d. 21.-22. januar 2017 gennem BIF. Info om tilmeldning kommer senere.

GYMNASTIKOPVISNINGER

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 18. - 19. marts 2016 og Lokalopvisningen i Billum Hallen er lørdag den 25. marts 2016

BETALING

Tilmelding og betaling forgår via Billum Idrætsforenings hjemmeside: www.billum-if.dk

OBS Vær opmærksom på, at der i år gives rabat på 200 kr. på et af holdene, hvis man går på 2 voksenhold.

GYMNASTIK UDVALGET



STINA
ANDRESEN

Tlf. 2938 6638
stinatrolldtoft@gmail.com



LONE
HANSEN

Tlf. 2624 8566
lonemartinbillum@gmail.com



BIRTHE
ØGENDAHL

Tlf. 3066 0186
bisisti@os.dk



NELLI
ARNTH

Tlf. 2924 3301
kontakt@nelliarnth.dk

Tag med Billum til LANDSSTÆVNE I ÅLBORG I 2017

Mærk pulsen. Mød magien – Få en oplevelse for livet

Oplev 31 idrætter og et festligt program

Se mere på: dgi.dk/landsstaevne

Eller tjek facebook: facebook.com/dgilandsstaevne

PUSLINGE



Aldersgruppe: 3 ½ år til 6 år

Tidspunkt: Onsdage 15.30-16.30

Pris: 500,- **Ledere:** Tove **Hjælpere:** Jytte, Klara, Albert, Caroline, Mathias

Hvis du har lyst til at lave gymnastik, lege, synge og have det sjovt, så er puslinge gymnastik garanteret noget for dig. Vi glæder os til at se dig hver onsdag.

MINIMIX



Aldersgruppe: 0. + 1. klasse

Tidspunkt: Mandage 16.00 - 17.00 **Pris:** 500,-

Ledere: Lone, Lisbeth **Hjælpere:** Valdemar, Cecilie

Seje drenge og vilde piger, nu sker det igen. Vi skal mødes til næste gymnastik sæson. Vi trænere glæder os til at være sammen med jer. Vi skal arbejde med høj aktivitet, kravle, hoppe og springe, danse og meget mere. Vi skal have det rart med hinanden, så vi kan glæde os til hver gang.

MAXIMIX



Aldersgruppe: 2. + 3. klasse

Tidspunkt: Mandage 17.00 - 18.00

Pris: 500,- **Ledere:** Stina **Hjælpere:** Katrine, Anders, Mikkel

Så er det tid at spænde musklerne og finde gymnastiktøjet frem. Hvis du kan lide at stå på hænder og lave vejrmøller så er dette hold lige noget for dig. Vi skal også springe og lave små serier til musik – men mest af alt skal vi have det sjovt og vi glæder os helt vildt til at se dig.

JUNIORSPRING



Aldersgruppe: 4. – 6. klasse

Tidspunkt: Onsdage 16.30- 18.00 **Pris:** 500,-

Ledere: Heidi, Henriette, Mads, Christian

Juniorspring er både for begyndere og øvede. Så har du lyst til at springe på måtte, air track og trampolin, så er dette hold lige noget for dig. Vi skal også have lidt rytmisk gymnastik og styrketræning. Ja, så skal vi selvfølgelig også have det sjovt. Vi vil prøve på at alle kommer godt med og får nye udfordringer.

Q-HOLDET



Tidspunkt: Onsdage 18.30 - 20.00

Pris: 500,-

Ledere: Gitte Møller, IngeLise Sinkjær-Knudsen

Q-holdet er et hold for qvikke kvinder.

Træningen vil indeholde en god grundtræning hvor kondition, styrke og udholdenhed bliver udfordret. Det er et opvisningshold, så de små grå også bliver trænet med traditionel rytmegymnastik. Hvis du har lavet gymnastik før, vil det være en fordel for dig, men det er absolut ingen forudsætning, du skal bare være med på at give den max gas til træningen, rockersvede og have det sjovt og hyggeligt. Har du skavanker, der bør tages hensyn til, finder du din egen grænse.

Hvis du har lyst til at være med, så mød op og se om det er noget for dig.

Vi glæder os til at dig og din nabo

SJOV MOTION FOR ALLE



Hvem: Mixhold

Tidspunkt: Onsdage 20.00 - 21.30

Pris: 500,- **Ledere:** Kenneth Tell Janas

Her er holdet hvor alle kan være med uanset alder og eventuelle skavanker. Vi skal have sved på panden og have rørt alle muskler, men på en måde så alle får mest muligt ud af det. Det bliver med indslag fra Outdoor fitness – bare uden regn og vådt græs. Og så er der garanti for at få rørt lattermusklerne hver gang.

Indimellem inviterer vi gæstetrænere fra nær og fjern – alle med forskellige indgangsvinkler til motion og bevægelse.

OBS opstart uge 43

BADMINTON FOR BØRN OG UNGE



Tidspunkt: Fredage 15:00-17:00 **Leder:** Erik Nielsen

I år har vi mulighed for at tilbyde badminton for 2 aldersgrupper børn og unge.

Derfor... har du lyst til at dyrke badminton, sammen med jævnaldrende kammerater, så mød op i hallen hver fredag. Går du i 4.-6. kl. må du komme fra 15:00-16:00. Går du i 7. kl. og opefter, er du velkommen 15:30 - 17:00.

Der er mulighed for at låne en ketcher, hvis ikke du selv har en.

Træningen er for øvede og nybegyndere. Det bliver sjovt, hyggeligt, lærerigt og du får sved på panden. Så hiv et par kammerater med. Der arbejdes på, at I får mulighed for at deltage i et stævne.

Træneren er Erik Nielsen, men han efterlyser 1-2 hjælpere, du behøver ikke have særlige forudsætninger, blot lyst til bidrage til at badminton fortsat er en aktivitet i Billum.

Kontaktperson: Gitte Møller, Tlf: 2420 8058
Mail: gittemoeller16@skolekom.dk

BADMINTON



Tidspunkt: Mandag 19.30-20.30

Pr. bane helt sæson: 1.200,- **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 Billum Idrætsforening hjemmeside under badminton, eller kontakt: Mai-Britt Haubro, Tlf: 4019 9052
Mail: maihau01@hotmail.com

SPINNING



Pr. gang: 35,- **12 turs kort:** 350,-

Tidspunkt: Torsdage 19.00 - 20.00

Ledere: Helle tlf.: 41 65 37 07

Kom og fyr den af.

Få sved på pande. Puls og konditionstræning til fed musik med knald dygtige instruktører. Betaling kontant ved træner.

YOGA



Aldersgruppe: Alle

Tidspunkt: Tirsdage 17.30-18.45

Pris: 550,- **Ledere:** Kira Madsen

DGI yoga er Hatha Yoga. En yogaform der handler om, at man både fysisk og mentalt arbejder tålmodigt og vedholdende.

Yoga er tilbud for alle der har lyst til at arbejde med deres smidighed samt bruge yoga som et redskab til at skabe ro og balance i både krop og sind.

Vi vil arbejde med åndedrættet, for at skabe ro i sindet, så hverdagens travlhed kommer på afstand, i hvertfald i den time yogaen varer. Vi vil lave udspændende øvelser og dynamiske øvelser. Hver time vil rundes af med afslapning, så dine batterier bliver genopladet.

Du bedes medbringe et lille håndklæde, et tæppe til afspændingen samt komme i løstsiddende tøj.

KROCKET



I sommerhalvåret trænes der mandag og torsdag kl. 18:30

vinterhalvåret trænes der mandag og torsdag kl. 13:30

Alle, der har lyst til at prøve spillet kan bare møde op på croquet banerne i Billum, som ligger for enden af Æblevej ved legepladsen. Croquet-spil er for alle, både børn, unge og modne mennesker, som alle kan nyde sporten og konkurrere i fællesskab. Så det kan også dyrkes som en fælles familiesport på lige fod enten du er ung, yngre.

Køller kan i starten lånes i klubben.

Kontaktperson; Grethe Bech, Tlf. 5160 8720



IDRÆT OM DAGEN

.....

Aldersgruppe: Alle der har lyst til motion og hyggeligt samvær. Om du er ung eller ældre.

Tidspunkt: Tirsdage 17.30-18.45 **Ledere:** Tove Sørensen

Pris: Betaling kontant pr gang 45 kr. (20 kr. til kaffe m. friskbagt bolle, og 25 kr. til idræt i hallen)

.....

Dame eller herre. IDRÆT om dagen er for alle.

Vi starter med gymnastik, hvorefter vi drikker kaffe og synger et par sange. Efterfølgende er der frit valg til hvad man har lyst til, f.eks. badminton, gåtur, kort, eller andre spil.

MOR-FAR-BARN

.....

Aldersgruppe: 0-3 årige med en voksen

Tidspunkt: Mandage 16.30 - 17.20

Pris: 535,- **Ledere:** Winni Worm og Trine Andersen

.....

Find gymnastiktøjet frem sammen med mor/far og kom og vær med til leg, sjov og bevægelse.

Kontaktperson; Grethe Bech, Tlf. 5160 8720

STOR TAK TIL



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

FOR TRYK AF DENNE FOLDER