

Til samtlige husstande

Sæsonstart 2017-2018



BORDTENNIS



FITNESS



FODBOLD



FLOORBALL



GYMNASTIK



HÅNDBOLD



KARATE



MOTION



MOUNTAINBIKE



SMS



TENNIS



VOLLEYBALL



I FORENING NÅR VI LÆNGERE ...

Vi støtter Kibæk IF



Den Gamle Kælder Upstairs

v. Heidi Engedahl Andersen
Jernbanegade 2 · Kibæk · Tlf. 27 79 16 68

adhocgrafikeren

v/ Anne Mette Bang Rasmussen
Vardevej 107, 6933 Kibæk
Tlf. 60 67 99 97 · am@adhocgrafikeren.dk



KIBÆK MURERFIRMA A/S

Arnborgvej 6 · 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 15 02

Abildgaard Design

Abildgaard Design

Tlf 97 19 88 77

Showroom: Østerbro 10 · 6933 Kibæk
www.abildgaard-design.dk



AFRODITE

Salon Afrodite

v/ Dorthe Vingtoft
Frisør og makeupartist
Brogade 6, Kibæk

Tlf. 97 19 29 00

danfloor

ulster™
An Ulster Group Company

Tandlægeselskabet
Poul Erik Vestergaard ApS
Kastanieallé 23, 6933 Kibæk



VÆDDEREN

Jernbanegade 14 · Kibæk
Tlf. 97 19 11 90



Dansk Værktøjs Salg A/S

Energivej 10 · 6933 Kibæk · Danmark · www.dvsalg.dk

OK
BENZIN

Formanden har ordet...

Sommerferien er for de fleste ved at være overstået, og vi er klar til at starte på efterårets og vinterens indendørsaktiviteter. Som du kan se i denne folder, er der et bredt udvalg af såvel holdbetonede, som individuelle idrætsstilbud. Vores topmotiverede trænere og instruktører står klar til at modtage dig, og de vil være med til at give dig mange gode oplevelser.

Vi håber, at den nye sæson vil byde på gengangere såvel som nye medlemmer. Det er vigtigt, at vi sammen støtter op om de hold og aktiviteter, som KIF tilbyder, hvilket er med til at holde hjulene i gang og samtidig med til at motivere vores trænere og instruktører. Der findes ikke noget bedre end et fuldt besat hold med friske og ivrige medlemmer, såvel unge som gamle.

Vi håber, at de frivillige stadig vil støtte op om KIF til kommende arrangementer og aktiviteter. Jeres støtte er med til at holde foreningen aktiv, så KIF kan fortsætte med at udvikle sig og tilbyde borgere i Kibæk og omegn de bedste muligheder til fornuftige priser. Samtidig skal der også lyde en opfordring til tilflyttere og andre borgere: Vi har brug for flere hjælpere, både aktivt deltagende på hold men også med de praktiske opgaver. Vi mener, at jo flere vi er til at løfte opgaven, jo nemmere bliver det også at udføre den. I KIF vil vi gerne have, at folk skal fokusere på at gøre det, som de er gode til, hvilket KIFreserVEN kan være behjælpelig med.

Den røde folder er blevet et symbol for KIF. Her finder du informationer om hold og aktiviteter i KIF. Familier bruger den til at sammensætte deres ugeplan samt vise børnene, hvilke muligheder de har i den kommende sæson. Ved yderligere spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte det konkrete udvalg eller benytte vores nye hjemmeside www.kibækif.dk

I KIF sker der hele tiden noget, »Rigtige mænd«-løbet, fodboldtræningsarrangementer med FCM, grundlovsstævne i gymnastik, byfest, Kibæk Cup, julemotion, fed fredag samt meget mere. Så mange aktiviteter kræver meget arbejde af de mange frivillige, derfor er det en kæmpe hjælp, når folk i Kibæk og omegn støtter op, når vi beder om hjælp til arrangementer såsom Kibæk Cup og gymnastikopvisning.

Det er ikke altid lige nemt at skaffe de frivillige, hvilket vi igen i år i KIF vil sætte ekstra fokus på. Det gør vi gennem projektet »KIF i bevægelse«, som er udsprunget af DGI og DIF's fællesprojekt »Bevæg dig for livet«, som kort og godt handler om at få flere til at være aktive, i eller uden for Idrætsforeninger. KIF i bevægelse arbejder med 3 målsætninger: Flere frivillige, Flere medlemmer og Samarbejde på tværs i Kibæk. Dette projekt arbejder bestyrelsen med og vil inddrage de forskellige idrætsgrene, som det viser sig muligt.

KIF har en sponsoraftale med Sportsmaster i Herning City. I aftalen ligger der udover gode priser en 5% støtte til KIF af alt handel, der foregår i Sportsmaster Herning City.

Der skal lyde en kæmpe tak til alle frivillige, både trænere og instruktører for KIF's medlemmer, men også de trofaste hjælpere, der gang på gang hjælper med praktiske opgaver, serveringer og andre nyttige opgaver for KIF. De er ikke altid synlige i foreningen, men uden dem havde vi ingen forening.

Rigtig god fornøjelse med sæsonen 2017/2018.

Leon Friborg Jeppesen
Formand, KIF

Tilmelding i KIF

I Kibæk Idrætsforening benytter vi foreningssystemet Conventus – blandt andet til tilmelding.

Du tilmelder dig direkte på vores hjemmeside www.kibækif.dk. Du finder den afdeling, du ønsker at tilmelde dig og vælger herefter menupunktet 'Tilmelding/holdoversigt'. Du kommer nu til en side, hvor de hold, du kan tilmelde dig, er vist. Du kan betale med **Dankort, eDankort, Visa, VisaElectron, Mastercard, Maestro eller JCB**. Herefter modtager du en bekræftelse, hvorefter du er tilmeldt holdet.

Det er vigtigt, at du tilmelder den rigtige person – f.eks. dit barn og ikke dig selv, hvis det er barnet, der skal deltage på holdet.

Hvis du ikke har en adgangskode eller du har glemt den, kan du gå på vores hjemmeside www.kibækif.dk og så vælge menupunktet 'Medlemslogin' helt øverst til højre. Dernæst vælger du 'Du kan logge ind her'. Du trykker nu på linket 'Glemt adgangskode', hvor du udfylder med mailadresse eller mobilnummer. Du får så tilsendt en ny adgangskode.

Hvis du har spørgsmål til tilmeldingen, skal du rette henvendelse til formanden i den ønskede afdeling.

NYT I KIF

»Du kender det sikkert, sommerferien har været dyr, og alle kontingenter skal betales lige efter ferien«.

Kibæk IF har besluttet, at det ikke skal være en begrænsende årsag for at børn kan/må dyrke idræt. Derfor har Kibæk IF, som et nyt tiltag, indført muligheden for at familiens kontingenter kan betales i rater henover sæsonen.

Tilmelding skal foregå som tidligere med betaling af alle kontingenter i første omgang i august måned. I samme forbindelse udfyldes skema på hjemmesiden, og der tilmeldes et betalingskort til ratebetaling. Herefter returneres kontingenterne, og der opkræves et månedligt beløb uden ekstra gebyr og renter. Bemærk tilbuddet kun gælder for tilmelding og betaling i august måned. Læs mere herom og øvrige oplysninger på www.kibækif.dk/ratebetaling/.

Kibæk IF har desuden en pulje, hvor der kan ansøges om fri-kontingent for børn for værdigt trængende familier. Skriftlig forespørgsel inkl. begrundelse rettes til bestyrelsen i Kibæk IF.

Vi vil så gerne være lidt flere medlemmer :-)

Kibæk Idrætsforenings bestyrelse



Formand
Leon F. Jeppesen
25 29 72 76



Sekretær
Helle Stevnhoved
21 94 43 21



Medlem
Shahram Khorami
30 35 79 70



Medlem
Helle Huus Bjerger
61 71 26 41



Medlem
Birgitte Bonderup
29 25 23 98

Kibæk Idrætsforenings samarbejdsudvalg

Samarbejdsudvalget består af formændene fra de enkelte afdelinger under Kibæk Idrætsforening og de 5 bestyrelsesmedlemmer:



Formand/gymnastik
Erik Poulsen
23 39 29 30



Håndbold
Lisa M. Jensen
22 97 84 83



Fodbold
Karsten Nielsen
31 42 82 99



Motion
Egon Vingtoft
20 10 82 36



Fitness
Bjarne Møller Pedersen
25 15 24 74



Volleyball
Knud A. Sørensen
23 74 72 10



Karate
Maria Grønbech
29 73 15 15



Bordtennis og Tennis
Henrik Ormstrup
21 51 82 60



MTB
Martin Clemmensen
22 59 55 68

Støt ungdomsarbejdet i KIF via et OK benzinkort

Kibæk Idrætsforening har en sponsoraftale med OK, der giver penge til ungdomsarbejdet i Kibæk Idrætsforening. Når der oprettes et OK benzinkort med tilknytning til KIF's sponsornummer, støtter OK Kibæk Idrætsforening med 6 øre for hver liter, du tanker på kortet. Desuden har KIF også en sponsoraftale omkring el og mobil via OK. Hvis du har 2 af aftalerne f.eks. OK benzin og OK el, så støtter OK KIF med 12 øre pr. liter, når du tanker på kortet. Har du alle 3 aftaler dvs. benzin, el og mobil, så støtter OK KIF med 18 øre pr. liter, du tanker på kortet.

Sådan bestiller du et OK benzinkort

Bestillingsskema indeholdende KIF's sponsornummer kan hentes i OK-Plus-butikken eller tilsendes ved at kontakte Leon Friborg Jeppesen på e-mail: formand@kif1900.dk. Det udfyldte bestillingsskema sender du til OK, og du vil inden 8 dage modtage dit OK benzinkort. Hvis du ønsker at få en el-aftale eller mobil-aftale via OK, skal du kontakte OK. Bestillingsskema kan du også udfylde på www.ok.dk.

Det er vigtigt at huske at skrive KIF's sponsornummer: 55 81 49 i feltet Sponsornummer.

Har du allerede et benzinkort, kan det konverteres til KIF's sponsoraftale. Det gøres ved at oplyse navn og kortnummer til ovenstående kontaktperson eller ved henvendelse direkte til OK.

Har du spørgsmål, så kontakt gerne Leon F. Jeppesen på e-mail: formand@kif1900.dk

Med et OK benzinkort kan du tanke benzin og diesel på mere end 660 OK Benzinanlæg over hele landet. Læs mere om mulighederne på www.ok.dk.

General- forsamling

KIF Årsmøde/Generalforsamling er **mandag den 2. oktober 2017**. Nærmere information kommer på www.kibækif.dk og i Ugeposten.

Ferier (der er ingen træning i skoleferier)

Efterårsferie:

Uge 42 – 16.10.2017 til og med 22.10.2017

Juleferie:

21.12.2017 til og med 3.1.2018

Vinterferie:

Uge 7 – 12.2.2018 til og med 18.2.2018



Bordtennis

– verdens hurtigste
og sjoveste spil



Henrik

Klubbens formål: Det er vigtigt for os, at alle føler sig velkomne og er glad for at komme i klubben for at ha' det sjovt. Vi vægter det gode humør, et hyggeligt samvær og et godt sammenhold.

Hvad skal jeg have med til træning? Vi spiller altid i sportstøj og indendørs sko. Nye medlemmer kan låne et bat i starten. Klubben stiller bolde og borde til rådighed.

Stævner og aktiviteter: Der er mulighed for at deltage i DGI Midtjyllands stævner (5 stævner).

Holdturnering: Hvis der er interesse for det, kan der tilmeldes hold i Jysk Bordtennis Unions holdturnering (3-mands hold).

Faciliteter: Vi spiller i Kibæk Krydsfelt i den ene halvdel af den nye hal.

Træningstider: **Børn og ungdom: Tirsdag kl. 18.15-19.30**
Senior og veteran: Tirsdag kl. 19.30-21.30

Sæson: Børn og ungdom: Tirsdag den 5. september 2017 til tirsdag den 20. marts 2018.
Lukket i alle skoleferier.
Senior og veteran: Tirsdag den 5. september 2017 til tirsdag den 24. april 2018.
Vi holder åben i efterårsferien, vinterferien og tirsdag før påske.
Der er ikke træning mellem jul og nytår.

Læs mere og tilmelding: Tilmelding og betaling af kontingent - www.kibækif.dk/bordtennis

Kontaktperson: Henrik Ormstrup, tlf. 21 51 82 60. kif1900.bordtennis@gmail.com



Floorball

Floorball er blevet en meget populær sport, også i Kibæk Idrætsforening. Floorball er god motion med meget intervaltræning, hvor pulsen kommer i vejret. Hurtighed og reflekser trænes. Det er god motorik-træning, da det kræver sit at styre bolden i driblinger, frem til gode afleveringer og pasninger med staven i fart. Der er tempo på, det er hårdt, men det er sjovt!

Til dig i alderen fra 15 år og opefter, som gerne vil have sved på panden. Vi spiller sjov floorball med Kibæk-regler og høj musik. Holdet er uformelt. Kom hvis du har lyst og tid, så sørger vi for, at du får masser af motion på ca. 1½ time.

Kvinder træner 1 gang om ugen, hvorimod mænd har mulighed for at træne 2 gange om ugen.

Floorball kvinder: Tirsdag kl. 20.00-21.30 i hal 1

Floorball mænd: Torsdag kl. 19.00-20.30 og søndag kl. 9.30-11.30 i hal 1

Vi mødes 10 minutter før ovenstående tider og hjælper hinanden med at sætte bane op.

Kontaktpersoner:

Heidi Kiel, tlf. 26 22 11 85. Thomas Schmidt, tlf. 61 68 21 88. Dan Arvad, tlf. 25 60 06 10.



Velkommen til fodboldsæsonen 2017/18

Kibæk IF Fodbold tilbyder dig et sportsligt og socialt sammenhold, hvor oplevelserne gennem holdsporten styrker dig som aktiv spiller og inddrager dig i et klubfællesskab. Her er der plads til ALLE, uanset om du spiller fodbold for at dyrke det sociale, eller du gerne vil udvikle dig inden for sporten. Vores kompetente trænere står klar til at tilbyde dig spændende fodboldoplevelser, som udover de ugentlige træningsdage og turneringskampe også giver dig mulighed for at deltage i fodboldstævner både indenlands og udenlands.

Forældreopbakning er en vigtig del af at spille fodbold

For at opretholde en velfungerende fodboldafdeling i Kibæk IF er vi afhængige af en god forældreopbakning. Så vælger du som forælder at lade dit barn spille fodbold i Kibæk IF, vil det også betyde en indsats fra din side. Oftest er det en eller flere forældre, der tilbyder at træne holdet eller klare de administrative opgaver omkring kampe og stævner. Den gode forældreopbakning i Kibæk IF Fodbold er med til at give alle fodboldspillere, dine børn, deres kammerater og forældre både sjove og gode sportslige oplevelser.

Fair Play

Det at spille fodbold i Kibæk IF betyder, at vores fodboldspillere blandt andet opnår kammeratskab med medspillerne. Samtidig lærer vores fodboldspillere, hvordan de skal opføre sig i sjove og knap så sjove situationer – som gode tabere og vindere. Desuden lærer vores fodboldspillere at have respekt for kampledere/dommere, medspillere, modspillere og trænere. Alt sammen værdier, der styrker fodboldspillerne i sociale sammenhænge - også uden for fodboldbanerne.

Tilmelding og betaling af kontingent

Kontingent er helårligt og indbetales på www.kibækif.dk/fodbold - senest 3 uger efter sæsonstarten. Som fodboldspiller har du 4 ugers fortrydelsesret, hvorefter kontingentet refunderes, hvis fodbold mod forventning ikke er sagen. Kontingent inkluderer desuden 1 X ugentlig inden-dørs træning fra november til februar, hvis det er muligt at stille hold i de pågældende årgange.

Hjemmesiden

På hjemmesiden www.kibækif.dk/fodbold finder du alle oplysninger omkring holdoversigt, trænere, træningstider, tilmelding, fodboldudvalget m.m. Hold øje med Ugeposten i starten af august måned. Her kan du se, hvornår dit hold starter op!

Kontaktperson: Karsten Nielsen, 31 42 82 99.



Fitness

Velkommen i Kibæk IF's fitnesscenter, der ligger på første sal i Kibæk Krydsfelt.

- Åbent alle dage kl. 5.30-22.00.
- Adgang for medlemmer fra 15 år.
- Tilmelding via www.kibaekif.dk/fitness eller i centeret, når det er bemandedt (medbring mobiltelefon og betalingskort og se bemanningstider på kibaekif.dk/fitness).
- Pris 150 kr. i indmeldelsesgebyr og herefter 199 kr. pr. måned. Abonnement er inkl. træning i center, holdtræning, personligt træningsprogram, evt. forløb med personlig træner, mulighed for vejning og mulighed for konsultation hos vores tilknyttede fysioterapeut, der hjælper med træningen, når der er særlige hensyn at tage.
- Samarbejdet med KIF's gymnastikafdeling på holdtræningssiden forsætter i år. Det betyder, at du enten kan deltage som fitnessmedlem eller ved at betale et kontingent for det pågældende hold. Se markering ud for de enkelte hold på de efterfølgende sider. Når du er fitnessmedlem, skal du booke plads løbende.

Fitness-udvalget



Bjarne Møller
Pedersen
25 15 24 74
rockeren1449@
gmail.com



Niels Kristian
Mølgaard
42 52 15 56
nkm@
kongerasmussen.dk



Else-Marie Kejlberg
26 33 89 01
kejlberg60@
gmail.com



Conny Møldrup
23 64 90 50
moeldrup98@
gmail.com



Inger Lund
61 79 19 17
ingerlund0@
gmail.com



Helle Barslund
28 43 07 28
barslund5@
gmail.com

Boldhold - formiddag

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Onsdag kl. 9.30 ca. 45-50 minutter i spejlsalen. Opstart uge 36

Instruktør: Ellen Möller, tlf. 51 92 04 63

Alle kan være med.

Træning på bold forbedrer din balance, din smidighed, din styrke og din kondition.

Træningen på bold består af øvelser du kender, men fordi de bliver lavet på bold, kræver de aktivitet af langt flere muskler. Bare for at du kan holde balancen på bolden, er musklerne nødt til at arbejde. At musklerne arbejder, kræver energi, og du bruger altså flere kalorier.

For fitnessmedlemmer: Ingen tilmelding - bare mød op.



Ellen

Indoor cycling

Fitness-abonnement

er sved på panden og højt humør

Indoor cycling er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cykles både stående, siddende, stejlt op ad bakke og ned igen, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget, meget mere... Alt imens musikken banker dit humør helt i top. Træningen stiller ikke de store krav til koordination, og du kan altid selv bestemme, hvor hårdt det skal være. Derfor er det en motionsform, der passer dig uanset alder, baggrund og kondition.

Indoor cycling er mere end almindeligt godt for dit kredsløb; du får simpelthen ilt pumpet rundt i hele kroppen. Det giver dig større lungefunktion og styrker dit hjerte.

Opstart fra uge 36.

Hold øje med www.kibækif.dk/fitness/book-holdtraening/

Nye deltagere

Alle der kan sidde på en cykel kan deltage. Indoor cycling afvikles på specialkonstruerede cykler, der kan indstilles til den enkelte deltager, og holdene køres under ledelse af én af vores certificerede instruktører. Mød op i T-shirt og shorts (gerne cykelshorts). Medbring et lille håndklæde, sports-/cykelsko og en fyldt vanddunk – du får med garanti behov for rigeligt med vand! Første gang du prøver indoor cycling: Mød op 15 min. før holdstart for indstilling af cykel m.m.

Alle deltagere kan låne et iQniter-pulsbælte to gange, således at systemet kan afprøves, den motivationsforbedrende effekt mærkes på egen krop og den individuelle maks-puls bestemmes.

Prøvetime

Det er altid muligt at få en gratis prøvetime.

Kontakt instruktør Niels Kristian Mølgaard, tlf. 42 52 15 56 for nærmere aftale.

Instruktører: Niels Kr. Mølgaard, tlf. 42 52 15 56
Berit Melgaard, tlf. 29 26 35 92
Jeannett G. Pedersen, tlf. 51 35 31 06
Jørgen Bonderup, tlf. 40 18 09 29
Kent Hansen, tlf. 60 67 37 18



Niels Kristian



Berit



Jeannett



Jørgen



Kent

Kettlebell

Fitness-abonnement

Onsdag kl. 18.00-18.45 i KIF-salen. Opstart uge 36

Instruktør: Bjarne Møller Pedersen, tlf. 25 15 24 74

Funktionel styrke, eksplosivitet, koordination, balance og kondition er beskrivende for Kettlebell-træning, en fysisk træningsform, hvor der bruges en særlig »kanonkugle med håndtag« - en kettlebell.

Kettlebell er den ultimative måde at træne hele kroppen, idet hver øvelse involverer mange forskellige muskler.



Bjarne

Morgenholdet Fitness-abonnement

Opstarts-tidspunkt annonceres senere

Instruktør: Kent Hansen, tlf. 60 67 37 18
Ekstra instruktører søges

Et holdtræningstilbud for seniorer og andre, der har mulighed og lyst til holdtræning på dette tidspunkt. Der laves øvelser, der styrker knogler, muskler og balancen.



Kent



SØGES

Skiskydning Fitness-abonnement

bliver et holdtræningstilbud, når skydekælderen er klar

Hold øje med vores facebook-side - Kibæk IF Fitness - hvor vi annoncerer skiskydning-events i efteråret.

Instruktører: Jørgen Bonderup, tlf. 40 18 09 29
Kathrine Konge, tlf. 40 33 15 56



Jørgen



Kathrine

Vi træner ski-træning og hele kroppen på ThoraxTrainere. Det at stå på ski kræver både god udholdenhed og høj muskelstyrke, og det er netop, hvad du kan træne dig op til ved hjælp af en solid skitruener som ThoraxTrainer. Sammen med laser-geværer kan du træne skiskydning indendørs. Vi forventer at skydekælderen er klar ultimo 2017 og indtil da, kan du benytte dig af vores events med skiskydning.

Styrk din krop Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent Fra 15 år

Mandag kl. 17.00-17.45 i KIF-salen. Opstart uge 36

Instruktør: Lone Rahbek, tlf. 30 16 90 42

45 minutters effektiv træning - inkl. opvarmning og udstrækning. Du kan opnå resultater i form af en flottere og stærkere krop, mere energi, en bedre kropsholdning og mere styrke til hverdagens gøremål. Mave, ryg, balder, lår og arme bliver flottere og stærkere. Vi træner med egen kropsvægt, vægte, elastikker, små og store bolde osv. Alle kan være med på »Styrk din krop«.



Lone

Tabata Fitness-abonnement

Tirsdag kl. 16.45-17.30 i spejlsalen. Opstart uge 40

Lørdag kl. 8.00-8.45 i spejlsalen. Opstart uge 36

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50

TABATA er et træningsprincip, som giver form og figur et skub i den rigtige retning – med rekordfart. Træningen går ud på at lave 20 sekunders hårdt arbejde og efterfølgende holde pause i 10 sekunder, hvorefter øvelsen gentages 7 gange, inden der skiftes til en anden øvelse med fokus på andre muskelgrupper. Et hold med stor variation, for både mænd og kvinder.



Conny

Walk, talk, træning

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Fra 15 år



Conny



Susanne

Tirsdag kl. 16.45-17.45. Uge 33-39

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50
Susanne Karstensen, tlf. 20 64 85 40

Vi bevæger os i området omkring Kibæk Krydsfelt uden løb.

Undervejs laver vi øvelser, så vi udfordres både på pulsen og på styrken, og samtidig får vi lys til krop og sjæl samt frisk luft til børnene. Kom påklædt efter vejret. Vi mødes på den store trappe uden for Kibæk Krydsfelt. Alle niveauer.

Motionsboksning

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.30-20.00 i KIF-salen. Opstart uge 36

Træner: Marianne Skovsgaard tlf. 20 19 34 19

Et hold for dig, der ønsker at komme i god form med boksetræning men ikke nødvendigvis ønsker at bokse. Vi laver cirkeltræning/kredsløbstræning og anvender forskellige redskaber som f.eks. sandsække, plethandsker, vægte, sjiptov, medicinbold m.m.

Timen indeholder ingen svær koreografi, du opnår derfor maksimal træning og fedtforbrænding uanset om du har, eller ikke har, kendskab til træningen. Timen vil forbedre din styrke i arme, mave, baller og lår.

Kom selv eller tag en partner med - vi får sved på panden på en sjov og fed måde.



Marianne

Anni's Motion

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 20.00-21.15 i hal 2b. Opstart uge 36

Træner: Anni Kjærsgaard, tlf. 41 26 70 73

Her vil vi gøre noget for hele kroppen. Vi starter stille og roligt med at gøre kroppen klar til at få pulsen op – vi skal have stærk ryg og flad mave – store overarme og baller af stål og meget mere. Balancen skal styrkes, vi skal arbejde sammen og enkeltvis på mange måder – fremfor alt skal vi lege og have det sjovt.

Vi skal glæde os over alt det, vi kan. Det sidste kvarter bruges på udstrækning (og godnatsang), så du er helt soveklar.

Alle kan være med! Glæder mig!



Anni

Powerstep

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 18.00-19.00 i spejlsalen. Opstart uge 36

Træner: Elin Schmidt, tlf. 52 15 35 76

Lækker musik, højt tempo, sved på panden.

Powerstep er populært, for det er en sjov, enkel og effektiv måde at komme i form på. Holdet er for dig, der bare har lyst til at slå hovedet fra, kroppen til og hengive dig fuldstændig til træningen.

Fordi koreografien er simpel, kan du fokusere på intensiteten i træningen – og på at gøre de enkelte øvelser effektivt og rigtigt.

Vi kører simple koreografier uden pause, med øget hastighed gennem 40 min og slutter af med cool-down og udstræk. Der er 100% garanti for både smil på læben, høj puls og sved på panden.



Elin

HEAT

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Fra 15 år

Hurtig Effektiv Aktiv Træning

Onsdag kl. 19.00-19.45 i spejlsalen. Opstart uge 36

Træner: Marianne Skovsgaard tlf. 20 19 34 19

Til dig som gerne vil, men hvor tiden kniber. På **45 min.** sættes pulsen i vejret og vi laver styrkeøvelser med fokus på arme, mave, baller og lår. Intens træning, som giver høj forbrænding.

En træning hvor pulsøvelser blandes med styrkeøvelser.

Du vil træne til forskellige tidsintervaller, som f.eks one-two-one (30-30-30 sek) eller 5 min. med tryk på.

Alle kan være med.



Marianne

Dance it

Fitness-abonnement eller gymnastik-kontingent

Fra 15 år

Torsdag kl. 18.15-19.15 i spejlsalen. Opstart uge 36

Træner: Elin Schmidt, tlf. 52 15 35 76

Dans dig glad! Træd ud på dansegulvet med konceptet Dance it - en dansefest hvor alle kan være med. Dance it er for dig, der er vild med at bevæge dig til musik og have en fest i hverdagen. Tiden flyver af sted, og du kan ikke undgå at få et smil på læben, når kroppen og musikken går op i en højere enhed. Derfor er dansen som træningsform kommet for at blive.

Dance it giver sved på panden, og alle kan være med. Der er rigtig meget kvalitet at hente i dansen, da det ikke kun er en god og alsidig træningsform, men også en mulighed for at udtrykke sig til musik og bevæge kroppen på nye måder. Musikken er populærmusik gennem de sidste 5 årtier – og det er fuldt ud tilladt at synge med :-). Jeg glæder mig til at byde dig op :-)



Elin



Birthe

Onsdag kl. 20.00-21.15 i spejlsalen. Opstart uge 43

Træner: Birthe Mikkelsen, tlf. 22 30 16 53

Yoga er mange ting, det yoga er for mig er måske noget helt andet for dig. Det gode er, at alle kan være med og være lige der, hvor man er. Der er ikke nogle bestemte regler om, hvor langt man skal komme ud i stræk, og hvor lang tid man kan holde sit stræk, man er, hvor man er. Yogaen kan bl.a.

- øge din styrke, stabilitet og bevægelighed
- øge din kropsholdning
- giv dig en pause og lidt ro i en travl hverdag
- øge opmærksomheden omkring kvaliteten af dit åndedræt
- skabe en bedre kontakt mellem krop og sind

Holdet er et nybegynderhold. Vi arbejder ud fra basisøvelserne og arbejder os stille og roligt ud i udfordrende stillinger. Vi kommer til at arbejde med balance, styrke, stabilitet, åndedræt, kropsholdning og ro. Du bliver guidet ud i øvelserne, derfor er der helt ro, når vi arbejder.

Julemotion 5. juledag

Kibæk Idrætsforening indbyder til julemotion for alle, der trænger til at komme væk fra julemaden.

Kom og vær med til en svedig og hyggelig dag, hvor du kan lave det, som du synes der er sjovt, eller prøve noget nyt.

Programmet kan ses på hjemmesiden og i ugeposten op til jul.





Gymnastik

Velkommen til gymnastik i Kibæk. Vi har hold til børn og voksne i alle aldre. Vi ønsker, at børn skal finde glæde ved at lære sin krop at kende, og udfordre hvad den kan. Vi er en rummelig forening, men sætter samtidig krav til den enkelte gymnast, så han/hun kan videreudvikle sig. Vi er en forening, som vægter højt at have veluddannede instruktører, derfor er alle instruktører på kursus hvert år.

- Holdene starter op i uge 36, hvis ikke andet er nævnt.
- Kontingentet er inkl. billede til børnehold.

Tilmeld dig og prøv
3 gange fra sæsonstart.
Er det ikke noget for dig,
får du pengene retur.

Dragter/opvisningstøj

På de hold, der skal til opvisning, er 2. rate tænkt til at dække opvisningstøj - beløbet er et maks beløb, og fastsættes endelig, når der er valgt tøj til opvisningen. 2. rate skal betales senest 2. november 2017 - herefter kan opvisningstøjet udleveres.

Tilmelding til gymnastiksæsonen

Find det hold, som du kunne tænke dig at gå på, og tilmeld dig ved at gå ind på www.kif-1900.dk/gymnastik. **Betaling/pris ses i oversigten på efterfølgende sider.** Har du tilmeldt dig inden den 7. september 2017, er kontingentet den første pris (med fed) i oversigten, og inklusiv i kontingentet får du en **gratis t-shirt**. Tilmelder du dig efter den 7. september 2017, er kontingentet 100 kr. dyrere.

Datoer til kalenderen

- 25. februar 2018:** Børnegymnastikstævne i Høling.
10.-11. marts 2018: Forårsopvisning i Herning Kongrescenter.
17. marts 2018: Hjemmeopvisning i Kibæk Krydsfelt.
5. juni 2018: Gymnastikopvisning/Grundlovsstævne i Kibæk.
14.-20. juli 2018 : »EUROGYM« i Liège, Belgien, hvor gymnastik vil arbejde på, at KIF i samarbejde med klubber omkring os får et eller flere hold med. Der vil blive afholdt et forældre-møde ang. EUROGYM 2018 efter sommerferien for de hold, som dette vil være relevant for.

Samarbejde med Fitness

Vi har igen i år udvidet samarbejdet med KIF's fitnessafdeling på holdtræningssiden. Det betyder, at du enten kan deltage som fitnessmedlem eller ved at betale et kontingent for det pågældende hold. Se markering ud for de enkelte hold.

Gymnastikudvalget



Formand
Erik Poulsen
23 39 29 30



Udvalgsmedlem
Karina Persson
51 80 51 20



Udvalgsmedlem
Trine Haag
50 70 03 71



Udvalgsmedlem
Charlotte Ormstrup
29 16 23 87

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis intet andet er anført.

Dag / tid	Lokale	Hold	Trænere	Kontingent
Mandag				
16.00 - 17.00	Hal 2	Tons & tummel Dreng, 0.-1. kl.	Anette Johansen, Mads Andersen og Sacharias Hansen	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 100 kr.
16.30 - 20.00	Hal 2	TeamGym Mini & TeamGym Junior	Martin Huus Bjerge, Søren Jakobsen, Jacob P. Damhave Knudsen, Mathilde Barslund, Kathrine Thomsen, Astrid Sand Frandsen, Cecilie Hvelplund, Marie Pallishøj og Sofie Svendsen	800 kr. / 900 kr. 2. og 3. rate: 800 kr.
OBS: Også træning torsdag!				
17.00 - 17.45	KIF-salen	Styrk din krop	Lone Rahbek	400 kr. / 500 kr.
18.15 - 19.00	Spejlsalen	Sjip & Sjov Mix	Carina Lund Pedersen, Susanne Schulian, Birthe Mikkelsen og Lone Strandsbjerg	400 kr. / 500 kr.
18.00 - 19.30	Hal 2A	Rytme piger (7. kl. og opefter)	Mie Malou Christensen og Julie Andersen	600 kr. / 700 kr. 2. rate: 200 kr.
18.30 - 20.00	KIF-salen	Motionsboksning	Marianne Skovsgaard	600 kr. / 700 kr.
19.00 - 20.00	Spejlsalen	Rytme D	Ulrik Vesterager	500 kr. / 600 kr.
20.00 - 21.15	Hal 2B	Anni's Motion	Anni Kjærsgaard	550 kr. / 650 kr.
Tirsdag				
15.30 - 16.30	Spejlsalen	Girl Power midi 4.-6. kl.	Line Poulsen Carla Skovsgaard	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 150 kr.
16.00 - 17.00	Hal 2	Tornadopiger 0.-1. kl.	Leon F. Jeppesen Betina H. Mortensen	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 100 kr.
16.30 - 17.30	Hal 2	Snurretoppe Piger og drenge, årg. 2012	Pernille Iversen, Amalie Mortensen og Rebekka Schulian	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 100 kr.
16.45 - 17.45	Udendørs	Walk, talk, training	Conny Møldrup Susanne Karstensen	175 kr.

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis intet andet er anført.

Dag / tid	Lokale	Hold	Trænere	Kontingent Første beløb er indtil 6. sept.
Tirsdag				
17.00 - 18.00	Hal 2	Krudtuglerne Årg. 2013	Birthe Mikkelsen, Lone Strandsbjerg og Helle Sønderkjær	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 100 kr.
17.30 - 18.45	Hal 2	Springmix 2.-3. kl.	Betina H. Mortensen, Karina Persson, Jeppe Emil Christensen og Oliver Schjødt	550 kr. / 650 kr. 2. rate: 200 kr.
18.00 - 19.00	Spejlsalen	Powerstep	Elin Schmidt	500 kr. / 600 kr.
18.45 - 20.00	Hal 2B	Mænd 60+	Helle Huus Bjerge og Jørn Kristiansen m.fl.	550 kr. / 650 kr. 350 kr. / 450 kr. Pensionist
20.00 - 21.30	Hal 2B	Rytme piger, Ynglinge	Ninna Wearing	600 kr. / 700 kr. 2. rate: 375 kr.
Onsdag				
09.30 - 10.15	Spejlsalen	Boldhold	Ellen Möller	400 kr. / 500 kr. 350 kr. / 450 kr. pensionist
16.00 - 17.00	Spejlsalen	Piger 40+	Grethe Kristiansen og Ellen Möller	500 kr. / 600 kr. 350 kr. / 450 kr. pensionist
16.30 - 18.00	Hal 2	Springmix (4.-6. kl.)	Patrick Agerskov, Rasmus Grud, Emma Skjærbæk Pedersen, Betina H. Mortensen, Marius Sand Frandsen, Amalie Marie Gutheil, Oscar Haag Khorami, Jens Mørk	600 kr. / 700 kr. 2. rate: 200 kr.
17.00 - 18.00	Spejlsalen	Dance Kidz (5-8 år)	Carina L. N. Pedersen og Susanne Schulian	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 150 kr.
18.00 - 19.00	Spejlsalen	Dans og Hip Hop (4.-6. kl.)	Julie Hedegård	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 150 kr.

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis intet andet er anført.

Dag / tid	Lokale	Hold	Trænere	Kontingent
Onsdag				
18.00 - 20.00	Hal 2	Junior springmix (6.-9. kl.)	Patrick Agerskov m.fl.	650 kr. / 750 kr. 2. rate: 375 kr.
19.00 - 19.45	Spejlsalen	HEAT – Hurtig Effektiv Aktiv Træning	Marianne Skovsgaard	400 kr. / 500 kr.
20.00 - 21.15	Spejlsalen	Yoga Start uge 43	Birthe Mikkelsen	700 kr. / 800 kr.
Torsdag				
15.30 - 16.30	Spejlsalen	Girl Power mini (2.-3. kl.)	Katrine Vesterager Holm, Emma N. Pedersen og Izabella Schulian	500 kr. / 600 kr. 2. rate: 250 kr.
16.30 - 20.00	Hal 2	TeamGym Mini og TeamGym Junior	Martin Huus Bjerge, Søren Jakobsen, Jacob P. Damhave Knudsen, Mathilde Barslund, Kathrine Thomsen, Astrid Sand Frandsen, Cecilie Hvelplund, Marie Pallishøj og Sofie Svendsen	Se pris for holdet under mandag!
18.15 - 19.15	Spejlsalen	Dance it	Elin Schmidt	500 kr. / 600 kr.
20.00 - 22.00	Hal 2	Afterrep-holdet	Carmen Hansen Anders Haahr	Ca. 3000 kr. Betaling i 3 rater
Fredag				
17.30 - 19.30	Hal 2	Seniorrynglinge Springmix	Patrick Agerskov m.fl	650 kr. / 750 kr. 2. rate 650 kr.
Lørdag				
09.00 - 10.00	Hal 2	Forældre/barn – motorik med dit barn, årg. 2014-2017	Birthe Mikkelsen, Helle Sønderkjær og Lone Strandsbjerg	500 kr. / 600 kr.

Hvad laver vi på holdene?

Forældre/barn – motorik med dit barn

Årg.: Lørdag kl. 9.00-10.00 i hal 2
2014, 2015, 2016, 2017

Trænere: Helle Sønderkjær, tlf. 27 15 16 62
Birthe Mikkelsen, tlf. 22 30 16 53

Hjælpetræner: Lone Strandsbjerg



Helle



Birthe

Kom og vær med til en super time sammen med dit barn lørdag formiddag. Vi skal se, om vi kan finde aber eller giraffer i redskaberne, stoplege med forskellige stationer, suse igennem hallen på lagner, finde den hemmelige kuffert og se om nogen har gemt sig i den og meget mere.

Vi laver øvelser, der gennem leg, styrker dit barns motorik og kropsbevidsthed. Vi vil bruge redskaber, som styrker dit barns motorik, balance og krop. Vi har en halv time med lege og en halv time med redskaber.

Her er muligheden for at få en times sjov sammen med dit barn. Er I klar til at løbe, hoppe, kravle, grine sammen, møde vilde dyr, kravle højt op og springe ned? Gennem leg og bevægelse vil vi sammen styrke dit barns motorik og give dig sved på panden. Er I klar? Det er vi!

Krudtuglerne, piger og drenge

Årgang 2013: Tirsdag kl. 17.00-18.00 i hal 2

Trænere: Helle Sønderkjær, tlf. 27 15 16 62
Birthe Mikkelsen, tlf. 22 30 16 53

Hjælpetræner: Lone Strandsbjerg



Helle



Birthe

Kan du lide at bevæge dig og bruge din fantasi? Så er Krudtuglerne noget for dig! Kan du lide at forestille dig, du er en flyvende drage eller sommerfugl, der flyver ud af sin puppe? Kan du lide at springe så højt, at det kilder i maven, og kan du lide rytme og musik? Så er dette hold lige noget for sådan en frisk Krudtugle som dig. Gennem leg, spring og musik vil vi udfordre motorikken, fyre krudt af og have det super sjovt. Håber vi ses ...

Snurretoppe, piger og drenge

Årgang 2012: Tirsdag kl. 16.30-17.30 i hal 2

Træner: Pernille Iversen, tlf. 60 10 37 45

Spiretrænere: Amalie Mortensen og Rebekka Schulian

Se mere om hjælpe- og spiretrænere på hjemmesiden!

Er du til sjov og leg, så er snurretoppene lige noget for dig.

Vi laver spændende og »farlige« ting på redskabsbanen.

Vi springer og danser samt snurrer rundt til vi bliver helt »tossedede«.

Kom og vær med!



Pernille

Tornadopiger 0.-1. kl.

Årgang 10/11 Tirsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Trænere: Leon F. Jeppesen, tlf. 25 29 72 76

Betina H. Mortensen, tlf. 29 82 38 22

Se mere om hjælpe- og spiretrænere på hjemmesiden!

Vi skal snurre, dreje, hoppe og springe.

Vi skal bruge sjove redskaber og lave akrobatiske øvelser.

Vi skal lære at stå på hænder, lave vejrmøller og hoppe i trampolin.



Leon



Betina

»Tons og tummel«, drenge

Årgang 10/11 Mandag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Trænere: Anette D. Johansen, tlf. 60 12 62 19

Hjælpetrænere: Sacharias Hansen og Mads Andersen

Se mere om øvrige trænere på hjemmesiden!

Er du frisk og klar, for det er vi. Vi skal springe på sjove redskaber, lege, tonse, tumle og hoppe i trampolin. Vi skal lære at stå på hænder og lave vejrmøller. Vi skal grine, svede og lave en masse gymnastik.



Anette

Girl Power Mini, 2.-3. kl.

Torsdag kl. 15.30-16.30 i spejlsalen

Trænere: Katrine Vesterager Holm, tlf. 21 42 15 53
Izabella Schulian, tlf. 22 60 00 51
Emma N. Pedersen, tlf. 29 65 28 18



Katrine



Izabella

Hej! Er du en frisk pige, som godt kunne tænke dig at komme og lave noget fed rytmegymnastik? Så er dette holdet for dig! Vi skal øve smidighed, lege, danse, hygge og lave de fedeste serier!

Vi glæder os UTROLIGT meget til at se dig!



Emma

Springmix 2.-3. kl.

Tirsdag kl. 17.30-18.45 i hal 2

Trænere: Betina H. Mortensen, tlf. 29 82 38 22
Karina Persson, tlf. 51 80 51 20

Hjælpetrænere: Oliver Schjødt og Jeppe Emil Christensen
Se mere om trænere på hjemmesiden!



Betina



Karina

Så er vi igen klar til nogle aktive timer i stortrampolin, på airtrack, med div. gymnastikredskaber og ikke mindst med andre aktive børn. Her skal være højt aktivitetsniveau, mulighed for at blive dygtigere til spring og andre gymnastiske tricks. Holdet er for 2.-3. klasses piger og drenge, der har lyst til at springe, lære noget nyt og have det sjovt.

Hvis der er forældre, der har mulighed for at deltage som forældrehjælper, modtager vi meget gerne jeres hjælp.

Springmix 4.-6. kl.

Onsdag kl. 16.30-18.00 i hal 2

Træner: Patrick Agerskov, tlf. 60 19 03 11
Hjælpetrænere: Amalie Marie Gutheil, Betina H. Mortensen, Rasmus Grud,
Marius Sand Frandsen, Emma Skjærbæk Pedersen,
Oscar Haag Khorami og Jens Mørk.

Se mere om trænere på hjemmesiden!



Patrick

Kom og vær med til 1½ times springgymnastik, med grundig opvarmning og lidt rytmetræning. Men frem for alt springindlæring med masser af teknikbaner til salto, kraftspring og flikflak. Vi skal have det sjovt.

Teamgym KIF

Trænere: Søren Jakobsen, tlf. 31 58 80 10
Jakob P. Damhave Knudsen, tlf. 29 45 90 50
Martin Huus Bjerger, tlf. 61 77 26 41
Katrine Thomsen, tlf. 51 50 86 82
Mathilde Barslund, tlf. 30 64 65 75
Astrid Sand Frandsen, tlf. 22 86 64 03
Sofie Svendsen, tlf. 27 30 05 25

Hjælpetrænere (Mini): Cecilie Hvelplund, Marie Pallishøj

TeamGym Kibæk 2017/2018 sæsonen bliver vores tredje sæson med TeamGym i Kibæk. I denne sæson vil vi som noget nyt opdele mini- og juniorgymnaster lidt mere. TeamGym er helt grundlæggende en holdkonkurrence, hvor der konkurreres i 3 discipliner:

- **Rytmask serie (6-12 gymnaster på gulvet)**
- **Banespring (3 omgange med 6 gymnaster)**
- **Trampolinspring (3 omgange med 6 gymnaster)**

TeamGym er et udtaget hold, hvor der bliver lagt stor vægt på æstetik og udførelse. Derfor vil vi arbejde målrettet med den enkelte gymnast, så gymnasterne får den korrekte teknik indlært.

Minigymnaster er fra 9 til 13 år i kalenderåret for konkurrencen (2018), og Juniorgymnaster er fra 11 til 17 år i kalenderåret for konkurrencen (2018).

Vi kommer til at træne 2 gange á 2 timer pr. uge, og flere uger vil også have en weekendtræning på en efterskole eller i Holing (Herning). Vores sæson starter lige efter sommerferien og er væsentligt længere end den normale gymnastiksæson. Ligeledes har vi konkurrencer, der afvikles så sent som ultimo maj måned. Så hvis man bliver udtaget til holdet, betyder det også, at konkurrencer og opvisninger prioriteres højere end andre fritidsaktiviteter.

Har du spørgsmål ang. holdet, er du velkommen til at ringe til en af ovenstående trænere.

Praktisk information:

- Der er udtagelse på holdet i forbindelse med 5. træning.
- Betaling af 1. rate sker efter man er blevet udtaget.
- Pris: 3 rater á 800 kr. – dette dækker træninger, konkurrencelicenser og dragter.
- Der forventes ca. en ekstra-træning pr. måned.
- Der skal laves styrkeøvelser derhjemme.

• Sæsonstart: Uge 33

Mandag den 14. aug. 2017 · Minigymnaster kl. 16.30-18.30 · Juniorgymnaster kl. 18.00-20.00

Torsdag den 17. aug. 2017 · Minigymnaster kl. 16.30-18.30 · Juniorgymnaster kl. 18.00-20.00

- Opstartsmøde for forældre og gymnaster: Mandag den 14. august 2017

Minigymnaster kl. 16.00 · Juniorgymnaster kl. 17.00

• Udtagelse: Mandag den 28. august 2017

Minigymnaster kl. 16.30-18.30 · Juniorgymnaster kl. 18.00-20.00

- Se mere på www.kibækif.dk. Facebook: www.facebook.com/groups/TeamGymKibaek/



Søren



Jakob



Martin



Katrine



Mathilde



Astrid



Sofie

Dance Kidz (5-8 år)

Onsdag kl. 17.00-18.00 i spejlsalen

Trænere: Carina L. N. Pedersen, tlf. 29 65 28 18
Susanne Schulian, tlf. 22 60 00 51

Dance Kidz - holdet hvor man danser sig glad.
(MGP, disko, teendance, showdance m.m.)

Vi har fokus på, hvordan dans kan være en stemningskaber. Det er for børn, som elsker at bevæge sig til en masse skøn musik og følge små lette koreografier. Målet er at gøre børnene mere kropsbevidste samt øge deres koncentrationsevne på en sjov og legende måde. Såvel piger som drenge er velkomne på holdet.

I undervisningen lægges der vægt på motorik, musik, balance, leg, indlæring, men først og fremmest, at det skal være MEGA-sjovt at gå på holdet.

Vi håber at se en masse danseglatte børn til opstart af Dance Kidz.



Carina



Susanne

Girl Power Midi, 4.-6. kl.

Tirsdag kl. 15.30-16.30 i spejlsalen

Trænere: Line Poulsen, tlf. 20 15 88 50
Carla Skovsgaard, tlf. 20 19 34 19

Er du en frisk pige, som gerne vil bevæge dig til fed musik, så er dette holdet for dig. I løbet af sæsonen skal vi bl.a. øve smidighed, sving og en masse fede danse. Der vil også være plads til en masse hygge og sjov.

Vi glæder os super meget til at se dig!



Line



Carla

Sjip og sjov mix (7 år og opefter)

Mandag kl. 18.15-19.00 i spejlsalen

Trænere: Carina L. N. Pedersen, tlf. 29 65 28 18
Birthe Mikkelsen, tlf. 22 30 16 53
Susanne Schulian, tlf. 22 60 00 51

Hjælpetræner: Lone Strandsbjerg



Carina



Birthe

Kom og vær med til at få sved på panden og smil på læben ved sjipling og hop i bue. Vi skal bl.a. forsøge at jonglere med bolde samtidig med, at vi hopper i bue - og selvfølgelig til masser af fedt musik.

Kan man spille bold, lave »ormen« eller måske slå en kolbøtte - mens man hopper i bue? Kom, lad os prøve sammen - lad os gå i »selvsving« og lave en masse fede ting, hvor det kun er fantasien, som sætter grænser.

Håber at vi ses til en ny sæson med sjipl og sjov.



Susanne

Dans og Hip Hop 4.-6. kl.

Onsdag kl. 18.00-19.00 i spejlsalen

Træner: Julie Hedegård, tlf. 21 96 02 04

Brænder du også for at danse? For at stå foran et kæmpe spejl og bare fyre den af til en masse musik? Så er det her lige noget for dig. Vi kommer til at lære en masse danse, en masse hiphop blandet med en masse andre hiphop-stile. Det bliver det fedeste.

Håber på at se dig!



Julie

Junior Springmix 6.-9. kl.

Onsdag kl. 18.00-20.00 i hal 2

Træner: Patrick Agerskov, tlf. 60 19 03 11

Se mere om trænere på hjemmesiden!

Kibæk Junior Springmix, 6.-9. klasse er holdet for dig, der gerne vil udvikle dig inden for gymnastikkens verden, både inden for spring og rytme - men dog med vægt på springgymnastikken. Det er et hold med plads til alle niveauer, hvor det sociale liv med weekendture og overnatninger også prioriteres højt. De fantastiske faciliteter i hallen gør det muligt at udvikle os yderligere, men der vil selvfølgelig også blive plads til sjov og leg. Vi håber på at se dig superklar til en ny sæson, fyldt med gode oplevelser og socialt samvær!



Patrick

Rytme piger, 7. kl. og opefter

Mandag kl. 18.00-19.30 i hal 2A

Trænere: Mie Malou Christensen, tlf. 22 11 29 85

Julie Andersen

Er du og dine veninder til fysisk udfoldelse, positivitet og glæde? Så er dette hold lige noget for dig! Du vil igennem sæsonen blive præsenteret for alt fra floorwork og dans til den klassiske gymnastik med bl.a. håndredskaber. Vi vil derudover også fokusere på teknik, flow, styrke og smidighed. Ud over gymnastikken vil det sociale også være i fokus med weekend-træninger og samvær med andre gymnaster, der har samme interesse for det rytmiske som dig. Der er noget for alle niveauer. Vi glæder os til at se dig til nogle gode og sjove træninger.

Rytme piger, Ynglinge

Tirsdag kl. 20.00-21.30 i hal 2B

Træner: Ninna Wearing, tlf. 27 85 86 31

Hos ynglinge, vil vi gennemgå forskellige sekvenser fra flere stilarter, som f.eks. house, hiphop, vals og krumping. Der vil være fokus på synkronitet, og den personlige udviklingsfase. Vi vil arbejde på øget kropsbevidsthed samt enkelte redskaber.



Ninna

Senior/ynglinge Springmix

Fredag kl. 17.30-19.30 i hal 2. Opstart uge 36

Træner: Patrick Agerskov

Senior/ynglinge Springmix er et nyt springhold i Kibæk. Det er særligt tiltænkt gymnaster, der lige er kommet hjem fra efterskolen. Aldersgruppen er dermed fra 17 år og opefter. Det er for dig, der gerne vil have det sjovt, men samtidig også er ambitiøs med gymnastikken. Holdet skal på sigt være et TeamGym konkurrencehold.

Kom og vær med!

Vi glæder os til at se jer!



Patrick

Afterrep-holdet

Torsdag kl. 20.00-22.00 i hal 2. Opstart uge 36

Kvindetræner: Carmen Hansen, tlf. 26 27 28 98

Herretræner: Anders Haahr, tlf. 29 62 14 04

Holdet for dig, der er 25 år eller ældre og stadig har lyst til at blive udfordret, få sved på panden, bevæge dig og få et fedt opvisningsprogram til at hænge sammen. Du kan være tidligere rep-gymnast eller ser i hvert fald dig selv som rutineret gymnast, med lyst til at lave gymnastik på et højere niveau end på et lokalforeningshold.

Vi forbeholder os retten til en evt. udtagelse ved behov.

Pris ca. 3.000 kr. som betales i 3 rater: 1. okt. - 1. dec. og 1. feb.



Carmen



Anders

Rytme D

Mandag kl. 19.00-20.00 i spejlsalen

Træner: Ulrik Vesterager, tlf. 23 34 97 28

Så er det med at komme afsted til Rytme D.

Rytme D er holdet, hvor du kan få sved på panden, få brugt alle musklerne og lave rytmisk gymnastik.

Der er plads til både nybegyndere, og de som har lavet gymnastik før, ligesom der på holdet også er plads til hygge og et godt grin med hinanden. Efter jul arbejder holdet med serier, som skal bruges til opvisning. Vi ses!



Ulrik

Piger 40+

Onsdag kl. 16.00-17.00 i spejlsalen

Trænere: Grethe Kristiansen, tlf. 61 28 62 33

Ellen Möller, tlf. 51 92 04 63



Grethe



Ellen

Kom og vær med til motionsgymnastik. Vi vil tilstræbe at få rørt alle kroppens muskler. Grethe vil arbejde med rytmisk gymnastik med lettere koreografier til let og glad musik. Ellen vil arbejde med stor bold, der bl.a. styrker balance og smidighed. Vi glæder os til at se jer.

Mænd 60+

Tirsdag kl. 18.45-20.00 i hal 2B

Trænere: Helle Huus Bjerge, tlf. 61 71 26 41

Jørn Kristiansen, tlf. 30 25 51 85

Trænerne skiftes til uge for uge at lave opvarmning med gymnastiske øvelser i ca. 45 min., hvorefter volleynettet sættes op, og vi spiller bold. Kom frisk og vær med til 1-3 af de første træninger, som er gratis prøve-træninger.



Helle



Jørn



Håndbold

Velkommen til en ny sæson i Håndbold

Vi glæder os til at byde dig indenfor!

I år er håndboldafdelingen vokset med herrehåndbold også, så nu er vi i gang med at genoplive de »gode gamle dage« med håndbold i hallen om søndagen. Uanset om du er øvet eller gammel eller ny, så er der også plads til dig eller dit barn. Ret gerne kontakt til trænerne for de pågældende hold eller udvalget og hør nærmere.

Er du studerende og spiller dame- eller herresenior håndbold, så er det nu muligt at få kontingentet til KUN 700 KR for en SÆSON. Det eneste det kræver er, at du fremviser gyldigt studie-kort til et af udvalgets medlemmer, så skal han eller hun nok sørge for den specielle studiepris ☺

Trille Trolle

Har du lyst til sjov, leg og begejstring sammen med dit barn?

Så er Trille og Trolle måske noget for jer. Trille og Trolle i Underskoven er navnet på et DHF koncept og håndboldtilbud for de mindste (børnehavebørn 3-4 år) og deres forældre.

Til Trille og Trolle leger vi hele tiden! Motorik og leg med bold er i centrum. Vi leger med bolde, hopper, kravler, øver os i at kaste og gribe en bold, skyde på mål og meget mere.

Vi leger hver anden lørdag fra kl. 9.45 til 10.30 med opstart i uge 38. Ses vi?

U6 Mix

Der er fuld fart på håndboldspillet. Vi skal lave mange øvelser med bolden, og vi skal øve os i at skyde mod mål. Der er mulighed for at spille stævner i løbet af sæsonen.

U8 Mix

Velkommen til alle friske drenge og piger. Vi vil lege med bolden i hallen. Vi skal lære at kaste, skyde og gribe på mange forskellige måder. Vi skal spille sammen som et hold og ca. 5 gange vil vi komme til stævne og spille mod andre hold.

Børnene vil blive delt op i hver sin ende af hallen med piger og drenge, hvis der er nok tilmeldte børn af hvert køn.

U10 Drenge

Sidste år var der fuld fart på drengene og i år skal de kæmpe videre. Der er plads til flere friske drenge, der har lyst til at stifte bekendtskab med håndboldspillet og sammenholdet.

U12 Piger

I denne sæson vil vi videreudvikle vores håndboldfærdigheder. Vi deltager i JHF turnering, der betyder kampe ca. 1 gang om ugen. Vi kæmper til træning, men har en fantastisk god stemning på holdet og der er altid plads til en mere.

U16 Dreng

Vi sætter sammenhold, samarbejde, glæde, gode oplevelser og fællesskab højt på holdet. Det har givet os en masse gode kampe, og sejre ☺

Vi vandt puljen i JHF's turnering, vi vandt sølv til kredsmesterskabet, vi vandt Vestjyllands Forsikringscup og deltog i Vissenbjerg Cup, med en stribe gode resultater til følge.

Vi sætter glæde og sammenhold i højsædet og vi har plads til alle. Så har du lyst til at spille håndbold, så hold dig endelig ikke tilbage, men kom og vær en del af et fantastisk sammenhold og få nogle fede oplevelser.

Vi kan bruge alle, der er født i årg. 2000-2003.

Seniordamer

Her er der plads til alle uanset om du har prøvet at spille håndbold før eller ej. Vi hygger mens vi træner, men når vi spiller, så spiller vi for at vinde. Vi spiller i JHF-turnering med kampe ca. 1 gang om ugen.

Seniorherrer

I år starter der et herrehåndboldhold. Uanset om du har spillet før eller ej, så er der plads til dig. Vi vil deltage i JHF turnering og starter i serie 3 og så må vi se, hvad der sker derefter. 3. halvleg er meget vigtig, så kom og mød op og vær en del af fællesskabet.

Alt dette og meget mere kan læses på vores nye Facebookside: Kibæk IF Håndbold, der løbende opdateres med nyheder, events og små finurligheder. Følg med - det bliver spændende.

*Vi glæder os til at se dig
Håndboldudvalget*

Håndboldudvalget

Fmd.
Lisa M. Jensen
22 97 84 83

Thorbjørn
M. Jensen
51 31 84 59

Michelle
Johannesen
28 97 05 17

Louise
Holm
60 13 09 28

Jonas
Laursen
42 83 91 63



Håndbold - træningstider

Hold	Ugedag	Tidspunkt	Sted	Trænere	Hjælpetrænere	Start	Kontingent
Trille/Trolle Mix	Hver 2. lørdag	09.45-10.30	Hal 2A	Lisbeth Larsen Jensen		Uge 38	150 kr.
	Tirsdag	16.00-17.00	Hal 1	Per Mølgaard		Uge 38	300 kr.
U8 Mix	Torsdag	16.00-17.30	Hal 1	Louise Holm Lise M. Jensen	Josephine M. Jensen Dorthe Frandsen	Uge 38	400 kr.
U10 Dreng	Tirsdag	17.00-18.00	Hal 1	Træner søges		Uge 33	525 kr.
U12 Piger	Tirsdag	17.30-18.30	Hal 1	Jonas Laursen		Uge 38	600 kr.
	Torsdag	17.00-18.00	Hal 1				
U16 Dreng	Tirsdag	18.30-20.00	Hal 1	Martin Jensen		Uge 33	750 kr.
	Torsdag	18.30-20.00	Hal 1				
Damesenior	Torsdag	20.00-21.30	Hal 1	Patrick Schmidt Hansen	Majken Hansen	Uge 33	900 kr.
Heresenior	Onsdag	20.30-22.00	Hal 1				900 kr.

Der er mulighed for, at U12 piger træner 1 x om ugen om fredagen indtil uge 41, således at det ikke rammer sammen med fodbold.

Sportmaster og Kibæk IF

Sportmaster og Kibæk IF har altid haft et godt samarbejde.
Det vil vi gerne lade Kibæk IF's medlemmer komme til gode.

20%



RABATKUPON

Klip denne kupon ud og få 20% rabat på dit næste
køb hos Sportmaster Herning city.

Gælder ikke i forvejen nedsatte varer.

**SPORT
MASTER**

Vild med sport

CITY: Bredgade 41, tlf. 97 12 17 55

Udløbsdato: 31. oktober 2017



Karate

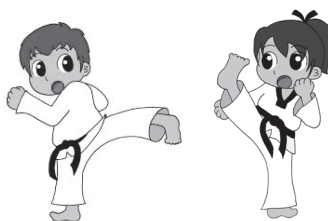


Jack

Mandag kl. 17.00-18.15 og torsdag kl. 17.00-18.15 i spejlsalen

Kunne du tænke dig at gå til karate i Kibæk Idrætsforening? Vi er altid klar til at byde nye medlemmer velkomne. Træningen foregår i spejlsalen på 1. sal i Kibæk Krydsfelt.

Trænere og kontaktpersoner: Jack Grønbech, tlf. 41 33 31 12, mail: jas@jas.dk
Jens-Axel Sørensen, tlf. 41 33 31 15, mail: jens-axel@jas.dk



KIFreserVEN – er DU på holdet?

Man kan være aktiv i idrætsforeningen uden at være på banen.

KIFreserVEN er den skare af frivillige, der giver en hånd med mange forskellige praktiske opgaver, - og som er en væsentlig medspiller for at få alle hjulene til at køre i foreningen.

Alle kan være med i KIFreserVEN, unge og gamle - og man behøver ikke være aktiv i foreningen i forvejen. Det er en super god måde at have tilknytning til foreningen på. Man mødes med andre, følger med i hvad der sker, og man bestemmer selv, hvor meget man vil bidrage med.

Man melder sig til KIFreserVEN via hjemmesiden. Her er et skema med forskellige grupper, hvor man krydser af, hvad man er interesseret i at hjælpe med. Det kan f.eks. være at hjælpe ved stævner, opvisninger, servering, klargøring af baner, hovedrengøring og vedligeholdelses-opgaver. Man bliver så kontaktet, når der er opgaver i den pågældende kategori. Når henvendelsen kommer, må man gerne melde fra, hvis man er forhindret i at hjælpe.

Her kan du tilmelde dig: www.kif-1900.dk/KIFreserVEN

Spørgsmål vedr. KIFreserVEN kan ske til:

Brian Jensen, tlf. 61 92 85 62

Per Sønderkjær, tlf. 30 36 76 69

Lene Brodde, tlf. 40 56 01 62



Tank billigt og støt Kibæk Idrætsforening



Du kan støtte Kibæk Idrætsforening, hver gang du tanker. Det eneste, du skal gøre, er at få et OK Benzinkort, der er tilknyttet deres sponsoraftale. Så får de 6 øre pr. liter, hver gang du tanker hos OK. Når du har tanket 500 liter på dit kort, modtager de også et bonusbeløb. Jo mere du tanker, jo flere penge giver OK, uden det koster ekstra for dig. Kontakt Kibæk Idrætsforening og hør, hvordan du hurtigt og nemt kommer i gang med at tanke penge til dem.

www.ok.dk



Kibæk Byfest

d. 17. - 20. august



Se hele programmet og tilmeld dig fest eller gadefodbold på

www.kibækbyfest.dk

Familiespisning
Fredag

Stort
Legeland

Musik og spisning
m/ Båndsalat

Banko

Børnedans



Gadefodbold

Loppemarked

Scooterræs
for de små

Gratis rundstykker lørdag



Kibæk Motion

Kibæk Motion er en klub, der har plads til alle, som gerne vil dyrke løb eller vandre på alle niveauer. Ud over de faste træningsaftner, som altid starter fra Kibæk Krydsfelt, arrangeres der i løbet af sæsonen spændende sociale arrangementer.

Klubben har erfarne instruktører, som gerne vil hjælpe dig på vej. Der løbes hele året uanset vind og vejr, så der vil altid være en løbekollega.

Der løbes også korte ture på træningsaftner, så der kræves ikke en masse for at være med, hvis du bare vil ud og mærke den friske luft og dermed få tanke ny energi.

Er du den erfarne løber, eller har du ambitioner om at gennemføre større løb som halv- eller helmaraton? Så skal du heller ikke tøve med at møde op, da klubben stort set altid har løbere eller hold, som træner til disse »løbeoplevelser«.

Fordele ved at være en del af Kibæk motion:

- Du bestemmer selv tempoet
- Uanset dit niveau så løber eller går du aldrig alene
- Unik »opsamlingssystem« – som udligner hurtigt / langsomt tempo
- Du kan deltage i træningen, når du har tid og lyst
- Du opnår velvære og motivation
- Og sidst men ikke mindst – du bliver en del af et fællesskab



Holdtilmelding 2017

Løbehold Korte ruter cirka 5-6 km + lange ruter 10-12 km.

Tid og sted: Tirsdage og torsdage kl. 18.30

Lørdage kl. 9.00

Mødested; Kibæk Krydsfelt

Periode: 01.01-2017 til 31.12-2017

Pris: 300 kr. (Prøv de første gange gratis)

Gå/Vandrehold: Gå/vandre i eget tempo (med opsamling) 4-6 km.

Tid og sted: Tirsdage og torsdage kl. 18.30

Mødested; Kibæk Krydsfelt

Periode: 01.01-2017 til 31.12-2017

Pris: 300 kr. (Prøv de første gange gratis)

*Håber vi ses...
så på gensyn i
Kibæk Motion*



Mountainbike



MTB for alle i Kibæk og omegn

Mountainbike (også kaldet MTB) er en af de absolut hurtigst voksende motionsformer i Danmark. Det er der bestemt en god grund til! Mountainbike byder på udfordringer, gode naturoplevelser samt en virkelig god kredsløbstræning.

Som medlem i Kibæk MTB tilbyder vi et socialt samvær, motion og fine naturoplevelser i f.eks. Harreskoven, Momhøje, Haunstrup og lign. Derudover er der tekniktræning samt lækkert cykeltøj til fornuftige priser.

Vi cykler onsdage kl. 19.00, og tilpasser os de mørke tider i efterår samt forår. Søndag cykler vi efter aftale – vi mødes ved Kibæk Krydsfelt.

Vi har 3 hold efter niveau, så alle kan være med.

Det skal være motion og hygge.

Cykelhjelme er påkrævet.

Følg med på vores Facebookside: Kibæk IF MTB

MTB udvalget:

Martin Clemmensen, formand og kontaktperson, tlf. 22 59 55 68

Jonas Laursen, udvalgsmedlem

Niels Kristian Mølgaard, udvalgsmedlem

Jan Bach, udvalgsmedlem

Per Mølgaard, udvalgsmedlem





SMS Krydsfelt

SAMVÆR, MOTION og SANG – vi kalder det også for SMS, en aktivitet for alle aldre! SMS er fællesskab, glæde og sjov motion for alle hver fredag formiddag fra den 15. september til primo april.

Hele formiddagen er der forskellige aktiviteter, som du frit kan vælge imellem. Vi starter altid med fælles opvarmning efter hvad din krop formår, og hvad du har lyst til at gøre.

Herefter kan du vælge mellem: Øvelser på stor træningsbold, volleyball, bordtennis, bobs, billiard, dart, ringo, floorball, badminton, boccia eller en gå-tur på ca 3,5 km.

Er kroppen ikke til det »vilde« kan der spilles brætspil ved bordene.

Vi har en fælles kaffepause kl. 10.15, hvor kaffe/the og rundstykke købes for kr. 20,- Vi synger et par sange efter højskolesangbogen og dagen krydres med en kort fortælling.

SMS holdet glæder sig meget til at tage imod dig. Håber du vil møde op, så vi kan få en hyggelig formiddag i fællesskab med hinanden.

Kontingent betales på stedet. **Fredag bliver en go' dag!**

Udvalgs-medlemmer:

Uffe Jørgensen
Formand
Tlf. 97 191852

Else Langkjær
John Rohde
Grethe Kristiansen
Jørn Kristiansen
Erika Rohde
Anna Jensen
Ejnar Jensen
Hanne Kristensen



Hold din næste fest i Kibæk Krydsfelt

- Konfirmation
- Børnefødselsdag
- Barnedåb
- Familiefest
- Jubilæum
- Fødselsdag
- Reception
- Polterabend

med plads til den »lille fest« eller f.eks. hallen til den helt store fest med plads til 500 personer. Vore lokaler er velindrettede, således vi kan tilbyde mange forskellige bordopstillinger, alt efter jeres ønske.

Husk vi laver også mad-ud-af-huset.

Se mere på www.kibaekkrydsfelt.dk/CAFE eller kontakt Monica: 20 72 71 87 (booking)/ Belinda: 30 61 58 18 (vedr. mad).

En fest er ikke bare en fest. Der opstår minder for livet både for dig og dine gæster, hvad enten man holder konfirmation, fejrer jubilæum eller fødselsdag.

Her kan Kibæk Krydsfelt være med til at danne de perfekte rammer for lige netop din fest...

Kibæk Krydsfelt råder over flere forskellige festlokaler. Vi kan tilbyde lokaler



Tennis – er let og sjovt



Henrik

SÆSON: Tennissæsonen strækker sig fra starten af maj til slutningen af september - eller så længe vejret tillader.

KLUBAFTEN: Hver tirsdag aften kl. 18.30-20.30 - fra første tirsdag i maj til sidste tirsdag i august. Alle er velkomne - kom og prøv et par gange, inden du melder dig ind. Du kan låne en ketsjer, hvis du ikke selv har en. Hvis du ikke har en fast makker, er det her du har mulighed for at spille tennis.

BOOK EN TID: For alle dem, der har en makker, er der mulighed for at spille tennis lige, når du har lyst. Der hænger en tavle i klubhuset, hvor man frit kan booke tider.

LÆS MERE OG TILMELDING:

Tilmelding og betaling af kontingent - www.kibækif.dk/TENNIS

KONTAKTPERSON:

Henrik Ormstrup, tlf. 21 51 82 60, e-mail: kif1900.tennis@gmail.com



Volleyball



Knud

Udvalgsmedlemmer

Formand: Knud A. Sørensen, tlf. 23 74 72 10
knudas57@gmail.com

Udvalgsmedlem: Claus Vinther Nielsen, tlf. 30 91 13 89

Beachvolley-ansvarlig: Knud A. Sørensen, tlf. 23 74 72 10 - knudas57@gmail.com

Træner: Knud A. Sørensen, tlf. 23 74 72 10 - knudas57@gmail.com

Opstart på vintersæsonen første onsdag i september - slutter ca. 1. april.

Træningen foregår i Kibæk Krydsfelt onsdag kl. 19.45-22.00 i hal 2.

Afdelingen har mulighed for at deltage i turneringer under Vestjysk Volleyballkreds.

Om sommeren er der mulighed for at spille beachvolley på egen bane.





Find Kibæk IF på Facebook

Flere af vores afdelinger er på Facebook, hvor vi koordinere aktiviteter, laver diverse opslag om f.eks events, kampe, stævner osv. Du kan også få svar på dine spørgsmål her, og få hjælp i de forskellige afdelinger.

- **Kibæk IF Bordtennis**
- **Kibæk IF Fitness**
- **Kibæk IF Fodbold**
- **Kibæk IF Gymnastik**
- **Kibæk IF Håndbold**
- **KIF Karate**
- **KIF Motion**
- **Kibæk IF MTB**
- **Kibæk IF Volley**

Vi støtter Kibæk IF



BDJ REGNSKAB

bdj@bdj-regnskab.dk



v/ Jens Thomas Rasmussen
Klinten 46
6933 Kibæk
TELEFON 40 91 68 04

KIBÆK PRESENNING A/S

Lyager 11 · 6933 Kibæk · Telefon 97 19 13 11
www.kibaek-presenning.dk



Østerbro 7 · 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 12 22
97 19 62 01



A/S Ole Andersen
Ingeniør- og entreprenørfirma
Lind · Herning · www.o-a.dk
Tlf. 97 21 28 11



READY2CLEAN
- SERVICE TIL ALLE...

Kibæk Bageri



v/Vicky & Kent Hvid
Jernbanegade 8
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 10 46



kitchn.dk®

KØKKEN · BAD · GARDEROBE

OK+

MULTIFORM

Østerbro 13 · Kibæk · 97 19 22 33



TØMRERFIRMAET
ABC Montage

Pårupvej 14 · Kibæk · 22 40 84 52

Vi støtter Kibæk IF



 **intego**

Kibæk Cykler DIN CYKELFAGMAND
Sandfeldparken 34 · Tlf. 97 19 11 80

Nordea 



Kibæk Autoværksted
Stougaardsvej 7
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 16 44

Shell Service
Østergade 38
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 17 10



 **BYGMA**
HERNING

Merupvej 17 · 7400 Herring · Tlf. 96 28 16 00

Handelsbanken

Brdr. Rasmussen  a/s

Pårupvej 19 · 6933 Kibæk · www.brdrasmussenas.dk
Tækker tlf. 40 91 68 05 · Mads tlf. 23 23 23 76

artwork + design
by camille stigers

REKLAMEBUREAUET
propagate

P Montage
G 29 28 06 53
6933 Kibæk

Arrangement-
sponsor:



Sandfeldparken 16, Kibæk
Tlf. 97 19 10 33
Åbningstider: kl 8.00-20.00