

Til samtlige husstande

Sæsonstart 2020-2021



BORDTENNIS



E-SPORT



FITNESS



FLOORBALL



FODBOLD



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



Bo godt² midtjylland

Møllegården 271 · 6933 Kibæk
Tlf.: 22 11 29 85 · mail@bogodtmidtjylland.dk



Totalbyg A/s

ENTREPRENØR OG BYGGEFIRMA
Sabroesvej 6 · 8600 Silkeborg
Tlf. 86 80 45 55 · info@dktotalbyg.dk

.DOT

Tlf. 96 280 280 · www.dot-nordic.com



Stenøre 8, 7884 Fur
Tlf.: 97 59 30 02 · furkro@furkro.dk



Dansk Værktøjs Salg A/S

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

OK BENZIN

Videbæk
Gulvafslibning ApS



Kibæk Fysioterapi

Indholdsfortegnelse



Tilmelding og kontingent.....	4
Formanden har ordet.....	5
Bestyrelse og samarbejdsudvalg.....	7
Bordtennis.....	8
E-sport.....	9
Fitness.....	11
Floorball.....	18
Fodbold.....	19
Gymnastik.....	21
Håndbold.....	31
Karate.....	32
Motion.....	34
Mountainbike.....	35
SMS.....	36
Tennis.....	37
Volleyball.....	38



KIBÆK MURERFIRMA ApS

Arnborgvej 6 . 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 15 02



QUICK AUTOHANDEL

Tilmelding i KIF

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

Du tilmelder dig direkte på vores hjemmeside www.kibaekif.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, Visa, 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.kibaekif.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.

Ratebetaling af kontingenter

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 eller september 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 og september måned.

Læs mere herom og øvrige oplysninger på www.kibaekif.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 😊

Formanden har ordet...

Da jeg den 1. oktober 2019 tiltrådte som ny formand i Kibæk Idrætsforening (KIF), havde jeg ikke i min vildeste fantasi troet, at vi i maj måned året efter skulle stå, hvor vi er i dag.

COVID-19 har ramt KIF på mange måder. For eksempel med, at det hele er lukket ned, ingen gymnastikopvisning, ingen sportsaktiviteter i flere måneder og ingen Kibæk Cup.

Men jeg synes, at vi er kommet godt igennem det indtil nu og at vi igen viser, at i Kibæk kan vi stå sammen på alle måder ved at hjælpe hinanden, træne hver for sig og tro på, at vi kommer stærkt ud på den anden side.

Om alt bliver som før, tør vi ikke sige noget om endnu, men jeg ved, at mange i KIF allerede nu arbejder på igen at gøre alt klar til, at vi kan komme i gang igen og vise, at vi er klar til de nye udfordringer.

Så en stor TAK til alle i Kibæk for den måde I har været med til, at vi kommer igennem COVID-19.

Vi er ved at åbne op og allerede nu ser det ud til, at vores nye tiltag fra sidste år "Piger på grus" i MTB-regi igen i år bliver en stor succes i KIF, men jeg tror også, at der kommer mange flere nye ting, som bliver en stor succes i KIF, da vi har mange gode trænere og ledere i KIF. Det er derfor vigtigt, at vi sammen støtter op om de hold og aktiviteter, som KIF vil tilbyde, hvilket er vigtigt for at få det hele i gang igen og samtidig er med til at motivere vores trænere og instruktører. Det er altid sjovere som træner eller instruktør at have fuldt hold, så giv dig tid til at være en del af dette.

Resten af 2020 skal vi stille og roligt i gang, da vi i 2021 får mange store idrætsbegivenheder i Danmark og det næsten bliver som før i KIF med opvisning, cup osv.

I 2021 skal der være EM i fodbold, Tour de France og Landsstævne i Danmark og mon ikke vi vil se nogen fra Kibæk til disse arrangementer. Ikke mindst håber vi, at vi kan få lov til at være sociale igen til Landsstævnet 2021 i Svendborg.

Den Røde Folder er blevet et symbol for KIF og den skal måske udvikles, så den følger tiden, men i år bliver den som den plejer med informationer om hold og aktiviteter i KIF og den folder som børn og voksne vil elske at kigge i efter de hold, som de gerne vil på.

Hvis I ikke kan finde alle informationer i folderen, er I velkommen til at kontakte det konkrete udvalg eller besøge vores hjemmeside www.kibækif.dk.

Vi minder om, at der betales ved opstart af en idræt og at betalingsfristen overholdes. Fortryder I tilmelding, kan I få pengene refunderet inden for en måned efter holdstart. Manglende betaling giver trænere og instruktører ret til at afvise deltagelse, indtil betaling er på plads og dette er med fuld opbakning fra KIF's bestyrelse. Når der betales rettidigt, skal vi bruge mindre frivillig tid på det og derved få mere tid til at lave aktiviteter og andre spændende ting for KIF's medlemmer.

I KIF arbejder vi fortsat med projekt "KIF i bevægelse", hvor vi har fokus på følgende målsætninger: Flere frivillige, flere medlemmer og ikke mindst 'Samarbejde på tværs' med andre i Kibæk. Vi deler opgaverne op, således det bliver nemmere at være med i en frivillig opgave, som passer til ens tidsplan og opgaver som man brænder for. Lyder dette spændende og er det noget, som du vil være en del af, er du velkommen til at kontakte KIF's bestyrelse til en uforpligtende samtale.

Vel mødt til sæsonen 2020-2021 i KIF som udøver, træner, leder, udvalgsmedlem eller frivillig - det er fedt at være frivillig i KIF.



Benny Stevnhoved, formand KIF

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 Benny Stevnhoved 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 Benny Stevnhoved 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.

Årsmøde

KIF Årsmøde er
torsdag den 1. oktober 2020.

Nærmere information
kommer på www.kibæk.kif.dk
og i Ugeposten.

Ferier (der er ingen træning i skoleferier)

Efterårsferie:

Uge 42 – 12.10.2020 til og med 18.10.2020

Juleferie:

20.12.2020 til og med 03.01.2021

Vinterferie:

Uge 7 – 15.02.2021 til og med 21.02.2021

Kibæk Idrætsforenings bestyrelse



Formand
Benny Stevnhoved
25 14 95 93



Medlem
Shahram Khorami
30 35 79 70



Medlem
Uffe Jørgensen
30 24 99 90



Medlem
Brian Jeppesen
30 30 61 26



Medlem
Johnny S. Frandsen
30 78 40 02

Kibæk Idrætsforenings samarbejdsudvalg

Samarbejdsudvalget består af 1 udvalgsmedlem (typisk formand) fra de enkelte afdelinger under Kibæk Idrætsforening og de 5 bestyrelsesmedlemmer samt kasserer i KIF:



Bordtennis og Tennis
Henrik Ormstrup
21 51 82 60



E-sport
Mikkel Christensen
20 99 11 41



Fitness
Hans-Jørgen Fangel
53 57 76 31



Floorball
Gunhild Brunhøj
31 26 84 90



Kasserer og fodbold
Niels Langkjær
51 22 40 50



Gymnastik
Marianne
Skovsgaard
20 19 34 19



Håndbold
Per Mølgaard
20 97 52 45



Karate
Maria Grønbech
42 80 69 33



Motion
Egon Vingtoft
20 10 82 36



MTB
Martin Clemmensen
22 59 55 68



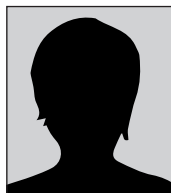
Samarbejde
på tværs
Jette Reinewald
31 10 06 50



SMS
Uffe Jørgensen
30 24 99 90



Volleyball
Knud A. Sørensen
23 74 72 10



Loklrådet
Claus Vinther
Nielsen
30 91 13 89



HR-udvalget KIF
Lene Jacobsen
40 74 88 99



Bordtennis

– verdens hurtigste
og sjoveste spil



Henrik

Klubbens formål: Det er vigtigt for os, at alle føler sig velkomne og er glade 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 diverse stævner med egenbetaling.

Holdturnering: Hvis der er interesse for det, kan der tilmeldes hold i holdturneringen.

Spillested: Vi spiller i Kibæk Krydsfelt, hal 2.

Træningstider: **Børn og ungdom: Tirsdag kl. 18.45-19.45**
Senior og veteraner: Tirsdag kl. 19.15-21.30

Sæson: Børn og ungdom: Start tirsdag den 1. september 2020 til midt i marts 2021.
Lukket i skoleferier.
Senior og veteraner: Start tirsdag den 1. september 2020 til 27. april 2021.
Vi træner i efterårsferien og vinterferien.

Læs mere om tilmelding og betaling af kontingent: www.kibaekif.dk/bordtennis

Kontaktperson: Henrik Ormstrup, tlf. 21 51 82 60. KIF1900.bordtennis@gmail.com



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)/ køkkenet: 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



E-sport



Mikkel

Hvad er E-sport?

E-sport, eller elektronisk sport, er konkurrencer og træning i computerspil. Der konkurreres i mange forskellige genrer af spil, både på computer og konsol.

Hvad er fordelene ved E-sport?

Når man træner E-sport, gør man det oftest med fokus på konkurrence, men bare ved at spille derhjemme træner man faktisk evner som f.eks øje-hånd koordination, reflekser, koncentrations- evnen, indlæring, holdarbejde og ikke mindst de sociale egenskaber, uden at de fleste tænker over det. Forsøg for Danmarks forsvar har derudover vist, at man som gamer ofte har en god rummelig intelligens, strategisk sans og gode visualiseringssevner.

Hvor holder vi til m.v.?

Vi holder til på Kibæk Bibliotek og har 10 computere til rådighed.

KIF E-sport er for alle aldre samt alle niveauer, om du er nybegynder eller søger større udfordringer, så kan vores trænere hjælpe dig. Der udbydes træning i Fortnite samt Counter-Strike (CS-GO). Ud over træning ved computeren indeholder E-sport også fysiske og mentale øvelser. Alle deltagere er således ude at røre sig i løbet af en træningstime.

KIF E-sport fokuserer på den gode tone mellem spillerne, og tolererer ikke grimt sprog eller anden form for negativ opførsel.

Hold øje med KIF's hjemmeside og facebook for opdateringer.

Opstart - Uge 32

Mødested: Kibæk Bibliotek (husk adgang med sundhedskort).

Ugedage

Mandag: 16:30-18:30 - Fortnite #1 18:45-20:45 - CS:GO 20+

Tirsdag: 16:30-18:30 - Frit Spil #1 18.45-20:45 - Hyggespil

Onsdag: 16.30-18:30 - Frit Spil #2 18:45-20:45 - CS:GO #1

Torsdag: 16:30-20:30 - Hyggespil

Holdbeskrivelser:

• Fortnite og CS:GO

Disse er hold, hvor man har valgt at specialisere sig i ét spil. Her vil man blive trænet med henblik på at blive bedre til alle aspekter af det pågældende spil. Er man medlem af disse hold, vil man med tiden også kunne blive en del af de hold, som vi melder til turneringer.

• Frit Spil

Disse hold er for dem som ikke kun vil spille ét spil, eller måske ikke ved hvad man vil specialisere sig i. Her kan man frit vælge imellem de allerede installerede spil. Der vil måske ikke altid være en egentlig træner til stede, men der vil altid være en leder, som efter bedste evne vil hjælpe, hvis der skulle være spørgsmål til nogle af spillene.

Kontaktperson: Mikkel Christensen, tlf. 20 99 11 41

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





Fitness - sundhed og fællesskab

I skrivende stund håber vi meget på, at vi er i gang med at træne i vores fitnesscenter igen, når denne folder omdeles primo august. Covid-19 har betydet, at vi har været lukket ned siden midten af marts. Vi glæder os til igen at byde velkommen i Kibæk IF's fitnesscenter, der ligger i Kibæk Krydsfelt, Velhustedvej 12 i Kibæk.

- Åbent alle dage kl. 5.30-22.00. Adgang for medlemmer fra 15 år.
- Tilmelding via www.kibaekif.dk/fitness eller i centeret mandag og torsdag kl. 17.00-18.00 eller onsdag kl. 8.30-9.30 (medbring mobiltelefon og betalingskort).
- Pris 150 kr. i indmeldelsesgebyr og herefter 199 kr. pr. måned. Abonnement er inkl. træning i center, holdtræning, personligt træningsprogram og mulighed for konsultation hos vores tilknyttede fysioterapeut, der hjælper med træningen, når der er særlige hensyn at tage.
- På flere af vores holdtræninger kan du enten deltage med dit fitnessabonnement eller ved at betale et kontingent for det pågældende hold. Se markering ud for de enkelte hold på de efterfølgende sider. Med dit fitnessabonnement skal du booke plads løbende. Ønsker du holdtræningskontingent, skal det købes på www.kibaekif.dk/fitness.
- Efterskole-abonnement. NYHED
Du kan få et særligt abonnement til Kibæk IF Fitness, mens du er på efterskole. For 250 kr. kan du træne i weekender/ferier i det år, du er afsted (fra 1. september til 30. juni). Send en mail til kibaekfitness@gmail.com med følgende oplysninger:
Navn, adresse, efterskole, hvilket klassetrin du gennemfører. Så får du tilsendt opkrævning.

Fitness-ledelse



Hans-Jørgen
Fangel
53 57 76 31
hjfangel@gmail.com



Conny Møldrup
23 64 90 50
moeldrup98@gmail.com



Peter F.
Steffensen
28 60 70 65
peterfsteffensen@hotmail.dk



Rikke
Meldgaard
22 97 35 76
rikkemeldgaard@hotmail.com

Kontaktpersoner; holdtræning, medlemskab



Holdtræning
Susanne Karstensen
20 64 85 40
efter kl. 16.00
susanne.brian@mail.dk



Medlemskab
Jeannett Grønne Pedersen
51 35 31 06
efter kl. 16.00
jeannett.gronne@gmail.com

Anni's Motion

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.45-20.00 i hal 2B. Opstart uge 37

Instruktør: Anni Kjærsgaard, tlf. 41 26 70 73

Kan du lide at svede, grine og lege - og ønsker du at gøre noget godt for hele den kropslige maskine? Så mød op mandag aften. Vi skal sammen og hver for sig lave masser af øvelser, som får os til at føle os mindst 10 år yngre. Der tages højde for skavanker, så ALLE er velkomne. Vi slutter af med aftensang og udstrækning. Så find din mandagsmotivation og kom glad til Anni's motion.



Anni

Boksefitness

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.30-19.45 i KIF-lokalet. Opstart uge 37

Instruktører: Marianne Skovsgaard, tlf. 20 19 34 19
Majbritt Husted Jakobsen, tlf. 22 17 71 16

Et hold for dig, som ønsker at komme i god form med boksetræning. Vi kombinerer boksning med fitnessstræning og giver dig en fed fysisk træning. Vi laver bl.a. cirkeltræning/kredsløbstræning, anvender forskellige redskaber som sandsække, slaghandsker, plethandsker, vægte, sjippetov, elastikker og medicinbolde m.m. Du får maksimal træning og fedtforbrænding, uanset om du har eller ikke har kendskab til boksetræning. Timen vil forbedre din styrke i arme, mave, baller og lår.

ALLE kan være med uanset niveau, køn og alder (fra 15 år) - vi får sved på panden på en sjov og fed måde.



Marianne



Majbritt

Boldhold - formiddag

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 9.30 ca. 45-50 minutter i spejlsalen. Opstart uge 37

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

Dance-fit

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 18.00-19.00 i spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Elin Schmidt, tlf. 52 15 35 76



Elin

Dans dig glad! Træd ud på dansegulvet med konceptet Dance-fit – en dansefest hvor alle kan være med. Dance-fit 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-fit 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 populær musik gennem de sidste 5 årtier – og det er fuldt ud tilladt at synge med.

Jeg glæder mig til at byde dig op.

»Højtryk«

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 16.45-17.40 i spejlsalen. Opstart uge 40

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50



Conny

»Højtryk« er en energisk træningstime, hvor du får trænet hele kroppen. Træningen opdeles i træningsblokke med brug af både egen kropsvægt og småredskaber såsom håndvægte, elastikker, sjippetove, vægtstænger osv. En træningsblok består af 10x25 sek. træning, hvor de 8 første runder er forskellig styrketræning og de to sidste runder er pulstræning. Sådan laver vi 5 træningsblokke, inden vi slutter af med let udstrækning. Forvirret? Så kom og prøv. Højtryk er for alle mænd og kvinder, uanset om du er begynder eller træningsafhængig. Jeg garanterer, at du udfordres i forhold til dit udgangspunkt.

Knæk Cancer Events

Torsdag den 22. oktober: Gospelkoncert

Fredag den 23. oktober: Motionsaften

Gospelkoncert og masser af motion i den gode sags tjeneste.

Vi samler penge ind til Knæk Cancer med bl.a koncert og motion til live musik.

Detaljeret program følger.

Med venlig hilsen

Kibæk IF Fitness og Kræftens Bekæmpelse Herning-afd.



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. Effektiv træning for dit kredsløb.

Opstart fra uge 37.

Hold øje med www.kibækif.dk/fitness/book-holdtraening/
og facebook Kibæk IF Fitness

Nye deltagere

Alle der kan sidde på en cykel kan deltage. Indoor cycling afvikles på special-konstruerede 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.

Gratis prøvetime er altid muligt

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

Instruktører: Niels Kr. Mølgaard, tlf. 42 52 15 56
Jeannett G. Pedersen, tlf. 51 35 31 06
Jørgen Bonderup, tlf. 40 18 09 29
Svend Vejen Knudsen, tlf. 61 20 18 67
Aage Nielsen, tlf. 26 13 16 33



Niels Kristian



Jeannett



Jørgen



Svend



Aage

Kettlebell

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 17.00-17.45 i KIF-lokalet. Opstart uge 40

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. En enkelt øvelse kan træne styrke, kredsløb og smidighed i hele kroppen på én gang. Du får stor effekt og forbrænder mange kalorier. Redskabet i sig selv giver naturligvis ikke maksimale resultater - det er i kombinationen med de rette øvelser, træningsmetoder og god træningskvalitet, at du kan mangedoble din forbrænding.



Bjarne

Mindfulness

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Torsdag kl. 17.00-17.50 i spejlsalen. Opstart uge 39

Instruktør: Lone Rahbek, tlf. 30 16 90 42



Lone

Meditation, kropsbevidsthed, balance. Forkæl dig selv med en lille times fokuseret nærvær, hvor du kommer helt ned i gear. En pause fra hverdagens forpligtelser og gøremål. Mindfulness er en bevidst måde at skærpe og fastholde opmærksomheden på den øjeblikkelige oplevelse. At være tilstede i nuet og lade fremtid eller fortid ligge for en stund. Forskning viser, at mindfulness i mange tilfælde har en positiv effekt på stress, adfærd, selvopfattelse mv. Mindfulness er et godt supplement til din øvrige træning. Det er fint både at deltage en enkelt gang, flere eller mange gange, lige som det passer dig.

Husk: Lille tæppe, sokker og afslappet påklædning.

Morgenholdet

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 8.00-8.45 i spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Anni Kjærsgaard, tlf. 41 26 70 73



Anni

Morgenfrisk eller ej – bare du er sej. Muskler, sener mm. – alt »æltet« på 3 kvarter. Er knogler, muskler og balancen lidt flosset – så leg med mig, det er slet ikke så tosset. Det er mandag morgen du møder op – så fikser vi sammen vores krop.

Tabata

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Lørdag kl. 8.00-8.50 i spejlsalen. Opstart uge 41

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50



Conny

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.

TRX

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Torsdag kl. 18.30-19.30 i hal 2A. Opstart uge 1, 2021

Instruktør: Trine Christensen, tlf. 22 40 04 75



Trine

TRX er et træningsredskab, der effektivt kan træne hele kroppen. Med en TRX-slynge træner du især effektivt core-stabilitet og -styrke, ligesom slyngen giver en effektiv styrketræning. Kom og vær med, når vi træner funktionelle bevægelser udelukkende med egen kropsvægt.

Når du træner TRX opbygges styrke, smidighed, balance og mobilitet samtidig med, at du forebygger skader. Vi træner hele kroppen med præcis den intensitet, du selv vælger. Alle kan være med – unge, ældre, øvede og nybegyndere.

Træning i det fri - træning for alle

Tirsdag kl. 16.45-17.45. Uge 34-39

Instruktører: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50
Bjarne Møller Pedersen, tlf. 25 15 24 74

Fitness-abonnement
eller hold-kontingent

Fra 15 år



Conny



Bjarne

Vi flytter træningen udendørs og kombinerer balance, puls- og styrketræning. Vi bruger egen kropsvægt, naturens redskaber og redskaber fra træningslokalet, såsom elastikker, bolde, KettleBells, tove osv.

Du bliver trænet, så du hele tiden flytter dig fra dit udgangspunkt – uanset om du er vant til at træne eller om du kommer lige fra sofaen. Tøv ikke – kom frisk.

Vi hjælper dig i gang – ALLE kan være med. Vi mødes på den store trappe v. Kibæk Krydsfelt.

Yoga for kvinder

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 17.00-18.00 i spejsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Birthe Mikkelsen, tlf. 22 30 16 53



Birthe

Hatha og vinyasa yoga. Smidighed, ro, styrke, udholdenhed, nærvær og fordybelse. Det er bare nogle af de ting, som yogaen giver os. Yoga er mange ting og vil have forskellig virkning på hver enkelt.

Timen er bygget op af en blanding af hatha og vinyasa yoga, hvorefter vi slutter af med yin yoga og afspænding. Stillingerne og deres sammensætning varierer fra time til time, men vil altid blive udført i et roligt tempo, så du både får tid til at komme ordentligt ind i hver enkelt stilling og fordybe dig i stillingen – og alle kan være med.

Hatha yoga er yoga, hvor vi holder stillingerne i 5-7 åndedræt, mens vinyasa yoga er flow yoga, hvor vi sætter stillingerne sammen i små sekvenser, alt sammen i ro. Og du bliver guidet gennem hele timen. Vi slutter af med yin yoga, som er stillinger, vi holder i 3-5 minutter for at arbejde med bindevævet.

Yoga for mænd

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 18.05-19.00 i spejsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Birthe Mikkelsen, tlf. 22 30 16 53



Birthe

Hatha og yin yoga. Vil du gerne være en bedre sportsudøver? Vil du gerne styrke din krop? Vil du gerne blive stærkere? Vil du gerne blive mere smidig? Vil du gerne finde mere ro i dit sind?

Så kom til yoga. Timen er bygget op omkring 40 min. hatha & 15 min. Yin, hvorefter vi slutter af med afspænding. I Hatha yoga holder stillingerne i 5-7 åndedræt, mens vi i yin yoga arbejder med vores bindevæv og holder stillingerne i 3-5 min. Holdet er kun for mænd +15 år, og der er ingen krav om, hvor langt man skal kunne komme ud i stræk, og hvor lang tid man skal kunne holde sit stræk. Man er, hvor man er og vi arbejder os stille og rolig frem.

Køb af holdtræningskontingent

Ønsker du at købe en plads på et hold, kan du gøre det med et holdtræningskontingent. Pladserne er til salg fra 9. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2021.

Klik ind på www.kibækif.dk/fitness og køb kontingent til et af følgende hold.

Hold	Tidspunkt	Opstart	Kontingent
Anni's Motion	Mandag kl. 18.45-20.00	Uge 37	700 kr.
Boksefitness	Mandag kl. 18.30-19.45	Uge 37	700 kr.
Boldhold	Onsdag kl. 9.30-ca.10.20	Uge 37	600 kr. Pensionist 450 kr.
Dance-fit	Tirsdag kl. 18.00-19.00	Uge 37	700 kr.
Højtryk	Tirsdag kl. 16.45-17.40	Uge 40	550 kr.
Kettlebell	Onsdag kl. 17.00-17.45	Uge 40	550 kr.
Mindfulness	Torsdag kl. 17.00-17.50	Uge 39	550 kr.
Morgenholdet	Mandag kl. 8.00-8.45	Uge 37	600 kr.
Tabata	Lørdag kl. 8.00-8.50	Uge 41	550 kr.
TRX	Torsdag kl. 18.30-19.30	Uge 1, 2021	350 kr.
Træning i det fri	Tirsdag kl. 16.45-17.45	Uge 34-39	175 kr.
Yoga for kvinder	Onsdag kl. 17.00-18.00	Uge 37	800 kr.
Yoga for mænd	Onsdag kl. 18.05-19.00	Uge 37	800 kr.

Foredrag: Kost, energi, sundhed, vægttab

Mandag den 7. september kl. 18.30-19.45 i glassalen

Tirsdag den 22. september kl. 18.30-19.45 i glassalen

Onsdag den 7. oktober kl. 18.30-19.45 i glassalen

Kostvejleder: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50

Er du topmotiveret til at kickstarte din sundhed, dit energi-niveau eller dit vægttab, så book plads til 3 forskellige miniforedrag med kostvejleder Conny Møldrup.

Fitness-abonnement



Conny

Har du f.eks. svært ved at tabe dig, selv om du dyrker motion flere gange om ugen eller synes du, at det er svært at finde energi til hverdagens gøremål? Kom og hør, hvordan du selv kan gøre en forskel ved at lave små forandringer.

Foredragene er forskellige og du får mest ud af det, hvis du er med alle gange. Har du deltaget tidligere, og har du brug for opfriskning, så kom endelig.

Vær opmærksom på, at du skal booke hvert enkelt foredrag og at du tidligst kan gøre det 20 dage før.



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.

Kvinde floorball: Torsdage kl. 19.30 - 21.00 i hal 2.

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

Du har mulighed for at tilmelde dig på to forskellige måder på

<http://kibækif.dk/floorball-abonnement/>

- Som et sæsonhold, hvor du betaler for hele sæsonen, eller
- Som et abonnement, hvor du betaler for en måned ad gangen.

Kontaktpersoner: Kader Cimen Alici, tlf. 22 12 27 14 og Gunhild Brunhøj, tlf. 31 26 84 90.

Herre floorball: Onsdage kl. 19.30-21.00 samt søndage fra 09.30-11.00 i Hal 1:

Kontaktperson: Dan Arvad, tlf. 25 60 06 10.

Vil du hjælpe os?

Selv om vi er en idrætsforening, har vi mange andre opgaver end at dyrke idræt og vi har altid brug for frivillige hænder.

Har du lyst til at være en del af fællesskabet med praktiske opgaver et par timer eller mere, så hører vi meget gerne fra dig.

Opgaverne kan f.eks. være hjælp til rengøring af depoter, vedligehold, opstilling og oprydning til events, pudsning af pokaler, sporarbejde til MTB, servering osv. osv.

Der er så mange forskellige opgaver, at der også er noget, der matcher dine interesser

Du kan kontakte KIFs formand

Benny Stevnhoved på tlf. 25 14 95 93

eller mail formand@kif1900.dk og høre mere.

Vi organiserer vores frivillige i KIFreserVEN og du bliver kontaktet, når vi har brug for folk til netop den slags opgaver du har givet tilsagn om at hjælpe med.





Fodbold



Velkommen til fodboldsæsonen 2020/21

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 skal være indbetalt senest 2 træningsuger efter sæsonstart. Ingen spiller kampe uden at have betalt kontingent. Spilleren tilmelder sig holdet og indbetaler kontingent på www.kibækif.dk/fodbold

Som noget nyt forventes kunstgræsbane at være klar til oktober 2020. Der vil således være mulighed for at fortsætte med udendørstræning henover vinteren. Det er op til den enkelte årgangs træner-team, om der tilbydes vintertræning indendørs og/eller udendørs, herunder også eventuel forældreinvolvering i gennemførelsen heraf.

Hjemmesiden

På hjemmesiden www.kibækif.dk/fodbold finder du alle oplysninger omkring holdoversigt, trænere, træningstider, tilmelding, fodboldudvalget m.m. Hold øje med Kibæk IF hjemmesiden for info om fodboldholdene.

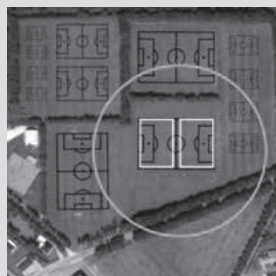
Kontaktperson: Niels Langkjær, tlf. 51 22 40 50



Kibæk IF Fodbold på græs året rundt...

Vi er efter flere års indledende forberedelser næsten i mål med etableringen af en kunstgræsbane i Kibæk. Vi får en 11 mands bane, som placeres på den nuværende lysbane. Projektet er i samarbejde med Herning Kommune, og kunstgræsbanen forventes klar til vinter.

For fodbolden i Kibæk vil det betyde, at vi kan have vores medlemmer "på græs" hele året rundt. Det giver en god træningsoplevelse, og vi kan desuden deltage og afholde kampe i DBU kunstgræsturnering.



Projektet er støttet af Herning Kommune og DIF og DGI's foreningspulje. Desuden er vi i fuld gang med at tegne sponsorater til projektet. Vi har allerede aftale om et guldsporsorat, men der er plads til sponsorater i alle niveauer på sponsortavlen.

Efter etableringen skal kunstgræsbanen løbende serviceres og plejes. Vi får brug for flere frivillige til at hjælpe med opgaven.

Kontaktpersoner for sponsorater mv:

Niels Langkjær, tlf. 51 22 40 50 / kasserer@kif1900.dk

Karsten Nielsen, tlf. 31 42 82 99 / knielsen@bossard.com

Guldsponsor:

Dansk Værktøjs Salg A/S

ENERGIVEJ 10 · 6933 KIBÆK · Tlf. 97 19 16 92 · www.dvsalg.dk





Gymnastik

Velkommen til gymnastik i Kibæk. Vi har hold til både 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 med forventninger til den enkelte gymnast, så han/hun har god mulighed for at dygtiggøre sig. Vi er en forening, som vægter det at have veluddannede instruktører højt, derfor er alle instruktører på kursus hvert år. Holdene starter i uge 37, hvor andet ikke er nævnt.

Tilmelding til gymnastiksæsonen

Tilmelding skal ske på hjemmesiden kibaekif.dk -> Idrætsgrene -> Gymnastik -> Gymnastik tilmelding inden sæson opstart. Vi åbner tilmeldingen **søndag den 9. august kl. 19.00**. Vælg det hold du kan tænke dig at gå på og tryk **tilmeld**. **Husk at tilmelde i barnets navn**, hvis det er et af børneholdene. Hvis ikke dit barn er oprettet i Conventus, skal barnet oprettes som nyt medlem. Med i kontingentet til børneholdene er der et holdbillede. Finder du/dit barn ud af, at holdet alligevel ikke er noget, vil det være muligt at få kontingentet retur i løbet af september måned. Efter 1. oktober er det ikke længere muligt at få kontingentet retur.

Dragter/opvisningstøj

På de hold der skal til opvisning, er 2. rate tænkt til at dække opvisningstøj. Beløbet er et max beløb og fastsættes endelig, når der er valgt tøj til opvisningen. Der er ens dragtbetaling på mixholdene. Der vil blive sendt mail ud til holdet, når 2. rate opkræves. Opvisningstøjet udleveres først når raten er betalt.

T-shirt

Når der er betalt kontingent, får gymnasten en T-shirt med vores gymnastiklogo. T-shirten bruger førskole-børneholdene til opvisning.

Datoer til kalenderen

- | | |
|-----------------------------|--|
| 28. februar 2021 | Børnegymnastikstævne i Holing |
| 13. - 14. marts 2021 | Forårsopvisning i Herning Kongrescenter |
| 20. marts 2021 | Hjemmeopvisning i Kibæk Krydsfelt |
| 5. juni 2021 | Gymnastikopvisning/Grundlovsstævne i Kibæk |

Gymnastikudvalget



Marianne
Skovsgaard
20 19 34 19



Carina N.
Pedersen
29 65 28 18



Rikke
Onsberg
61 60 47 48



Kristina
Vang Kiel
60 45 53 43



Helle
Schjødt
30 12 76 81



Anette Aaen
Pedersen
24 91 91 31

Holdoversigt

Opstart i uge 37, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Mandag				
15:15 - 16:15	Spejlsal	Rytme 2. - 3. kl.	Frida Barslund, Gry Jeppesen og Carla Skovsgaard (vejleder)	600 kr. 2. rate 200 kr.
16:30 - 18:30	Hal 2	Springteam Kibæk Uge 33	Søren Jakobsen, Patrik Agerskov og Asger Kjær	1.000 kr. 2. rate 1.000 kr.
18:15 - 19:30	Hal 2	Rytme 7. kl. +	Eirik Henriksen Søger træner til at hjælpe med rytmeserierne	700 kr. 2. rate 375 kr.
Tirsdag				
16:00 - 17:00	Hal 2	Spillopperne årg. 2016	Jane Madsen, Julie Brogaard, Betina Kruse, Lone Strandsberg, Emma Bønderup og Ida Madsen	600 kr.
16:45 - 18:15	Hal 2	Springmix 2. - 3. kl.	Daniel Nielsen, Diana Rasmussen, Jane Madsen, Claudia Breiner og Camilla Bøndergaard	700 kr. 2. rate 200 kr.
19:00 - 20:30	Hal 2	Motion for mænd	Trænere søges	700 kr. 450 kr. pensionist
Onsdag				
15:30 - 17:00	Hal 2	Springmix 0. - 1. kl.	Camilla Brandt Schmidt, Anette D. Johansen, Rikke Onsberg, Nanna Langkær, Silke G. Pedersen, Luna B. Schmidt	700 kr. 2. rate 150 kr.
15:55 - 16:55	Spejlsal	Damer 50 +	Ellen Møller & Grethe Kristiansen	600 kr. 450 kr. pensionist
16:30 - 17:30	Hal 2	Gymnastikløpper, Dreng og Piger årg. 2015	Kamilla K. Andersen, Pernille P. Rauff, Julie Ø. Pedersen, Lærke G. Jespersen, Rikke Onsberg (vejleder)	600 kr. 2. rate 100 kr.

Fortsættes på næste side

Holdoversigt

Opstart i uge 37, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Onsdag				
17:00 - 18:30	Hal 2	Springmix 4. - 9. kl.	Daniel Nielsen og Leon F. Jeppesen	700 kr. 2. rate 375 kr.
19:30 - 21:00	Spejlsal	Er du vild med dans ? Uge 38 Uge 1	Eirik Henriksen NYT - nærmere info under holdbeskrivelse	600 kr. pr. person 10 gange
Torsdag				
15:30 - 16:30	Spejlsal	Girl Power Midi 4.-6. kl.	Marika Hansen, Freja Ørregaard og Carla Skovsgaard (vejleder)	600 kr. 2. rate 200 kr.
16:30 - 18:30	Hal 2	Springteam Kibæk Uge 33	Søren Jakobsen, Patrik Agerskov og Asger Kjær	1.000 kr. 2. rate 1.000 kr.
Lørdag				
9:00 - 10:00	Hal 2	Forældre/barn årg 2017+2018	Kader Cimen Alici, Inge Lise Andersen og Lone Strandsberg	600 kr.
Søndag				
10.00-12.00	Hal 2	Rytme D 18+	Katrine Thomsen og Mathilde Barslund	600 kr. 2. rate 300 kr.
Annis Motion, Boksefitness, Dancefit og yoga er stadig muligt som holdkontingent. Du skal tilmelde dig på www.kibækif.dk/fitness				

Forbehold for fejl og ændringer



Hvad laver vi på holdene?

Forældre/barn – motorik med dit barn årg. 2017-18

Lørdag kl. 9.00-10.00 i hal 2

Instruktører: Kader Cimen Alici, tlf. 22 12 27 14
Inge Lise Hebsgaard Bessmann, tlf. 50 91 33 08

Hjælpeinstruktør: Lone Strandsbjerg

Vores forældre-barn hold er gymnastik for børn fra årgang 2017 og 2018 sammen med deres forældre, bedsteforældre eller lignende. Vi skal løbe, hoppe, danse, kravle samt lege rundt i vores mange skumredskaber, airtrack, trampolin og meget mere. Vi arbejder med motorik, bevægelse, musik og leg. Vi har som udgangspunkt en halv time med lege og en halv time med redskaber. Dejlig aktiv start på en lørdag formiddag for dig og dit barn. Kom frisk, det er vi!



Inge Lise



Kader

Spilopperne årg. 2016

Tirsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktører: Julie Stokholm Brogård, tlf. 60 13 97 05
Betina Houllind Kruse, tlf. 50 47 00 87
Jane Madsen, tlf. 61 38 78 73

Hjælpeinstruktør: Lone Strandsbjerg
Emma Bønderup
Ida Madsen

Vi skal synge og fjerne til musik, udfordre motorikken, tumle, stimulere alle vores sanser, lege forskellige lege og en masse andre spilopper. Vi skal blandt andet hoppe, danse, flyve, løbe, krybe og springe på redskaber som Spiderman. Der er garanti for fart over feltet, smil og grin. Så er du parat til at gå til gymnastik uden mor og far, så er det spilopperne, du skal gå til.

Så kom og vær med! Vi glæder os.



Julie



Betina



Jane

Gymnastiklopper piger og drenge årg. 2015

Onsdag kl. 16.30-17.30 i hal 2

Instruktører: Pernille Pape Rauff, tlf. 60 10 37 45
Kamilla K. Andersen, tlf. 52 70 07 32

Hjælpeinstruktør: Lærke G. Jespersen

Spireinstruktør: Julie Ø. Pedersen

Vejleder: Rikke Onsberg

Vi skal synge og fjerne til musik, udfordre motorikken, lege forskellige lege og en masse andre spilopper. Vi skal blandt andet hoppe som en frø, danse som en prinsesse, flyve som en Superman, løbe som en tiger, krybe som en slange og springe på redskaber som Spiderman.

Så er du parat til at gå til gymnastik uden mor og far, så er det Gymnastiklopper, du skal gå til. Mor og far må kigge på de to første gange, derefter skal vi nok passe godt på dig.

Så kom og vær med! Vi glæder os.



Pernille



Kamilla

Springmix 0.-1. kl.

Onsdag kl. 15.30-17.00 i hal 2

Instruktører: Camilla Brandt Schmidt, tlf. 28 12 29 52
Anette D. Johansen, tlf. 60 12 62 19
Rikke Onsberg, tlf. 61 60 47 48

Spireinstruktører: Luna Brandt Schmidt
Silke G. Pedersen
Nanna Langkær

Holdet er for dig, der elsker at bevæge dig og lære nye ting, øve dig og blive bedre. Vi skal slå en masse kolbøtter og vejrmøller. I lærer at stå og gå på hænder, springe i trampolin og lave saltoer. Vi skal også lege, lave bevægelser til musik, grine og have det sjovt. Vi glæder os til at se dig, du kan komme lige fra SFO'en over til os.



Camilla



Rikke



Anette



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 E-sport
- Kibæk IF Fitness
- Kibæk IF Fodbold
- Kibæk IF Gymnastik
- Kibæk IF Håndbold
- KIF Karate
- Kibæk IF Motion
- Kibæk IF MTB
- Kibæk IF Volley

Springmix 2.-3. kl.

Tirsdag 16.45-18.15 i hal 2

Instruktører: Daniel Nielsen, tlf. 23 70 63 38
Diana Rasmussen, tlf. 26 11 23 78
Jane Madsen



Daniel



Diana

Hjælpeinstruktør: Camilla Bøndergaard

Spireinstruktør: Claudia Breiner

Springmix er et hold for drenge og piger, der har lyst til at dygtiggøre sig inden for gymnastikken. Vi vil give den fuld gas og arbejde med en masse springteknikker, på både team track, stor trampolin og alm. trampolin. Vi vil også udfordre jer på rytmedelen, da vi arbejder hen imod spændende opvisninger til foråret.



Jane

Vi glæder os til at se en masse friske gymnaster til en fantastisk lærerig sæson.

Rytme 2.-3. kl.

Mandag kl. 15.15-16.15 i Spejlsalen

Instruktører: Gry Jeppesen, tlf. 40 51 79 06
Frida Barslund, tlf. 28 43 07 28

Vejleder: Carla Skovsgaard, tlf. 30 48 34 19



Gry



Frida

Kan du lide at danse og lave rytmisk gymnastik samt bevæge dig til en masse fed musik, så er dette hold lige noget for dig! Vi skal i løbet af sæsonen lave små serier med dans, rytmisk gymnastik og en masse andet spændende. Ikke mindst skal vi have det super sjovt sammen.

Vi glæder os til vi ses.

Girl Power Midi 4.-6. kl.

Torsdag kl. 15.30-16.30 i spejlsalen

Instruktører: Marika Hansen, tlf. 60 59 07 04
Freja Ørregaard, tlf. 23 92 03 04

Vejleder: Carla Skovsgaard, tlf. 30 48 34 19



Marika



Freja

Er du en frisk pige, som er klar til nye udfordringer - så er dette hold lige noget for dig. I løbet af året skal vi bl.a. øve sving, udtryk og meget mere. Vi skal danse til fed musik og ikke mindst have det sjovt. Vi glæder os til at se dig !

Springmix 4.-9. kl.

Onsdag 17.00-18.30 i hal 2

Instruktører: Daniel Nielsen, tlf. 23 70 63 38
Leon Friberg Jeppesen, tlf. 25 29 72 76



Daniel



Leon

Er du frisk på at blive udfordret i gymnastikkens verden, både inden for spring og rytme, er dette holdet for dig. Vi skal lære en masse fede spring og rytmeserie. Det er et hold med plads til alle niveauer, hvor det sociale også prioriteres højt. Vi håber på at se dig superklar til en ny sæson, fyldt med gode oplevelser og socialt samvær.

Rytme piger 7. kl. +

Mandag kl. 18.15-19.30 i hal 2

Instruktør: Eirik Henriksen, tlf. 25 12 37 17

Er du og dine veninder max klar til en spændstig sæson? Der prioriteres udvikling af dig som gymnast, styrketræning og fællesskab meget højt.

Træningen består af gymnastiske sager, som for eksempel teknik, smidighed og serier til opvisningerne, der tilpasses alle niveauer.

Jeg vil have enorm fokus på, at det sociale skal fylde meget i sæsonen, og derfor kan du se frem til både at lære en masse og have det sjovt. Glæder mig til at se dig!

*Søger en træner der vil
hjælpe med rytmeserierne.
Skynd dig at kontakte
udvalget, vi har brug for
DIN hjælp*



Eirik

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.



Springteam Kibæk, piger og drenge årg. 2004-2009

Mandag 16.30-18.30 og torsdag kl. 16.30-18.30 i hal 2

Trænere: Søren Jakobsen, tlf. 31 58 80 10
Asger Kjær, tlf. 61 72 65 40
Patrick Agerskov, tlf. 23 83 99 44



Søren



Asger



Patrick

**Opstartsmøde for forældre & gymnaster:
Mandag (u33) 10.08.2020 kl. 16.30-17.00**

Prøvetræning:

Mandag (u33) 10.08.2020 kl. 16.30-18.30

Torsdag (u33) 13.08.2020 kl. 16.30-18.30

Mandag (u34) 17.08.2020 kl. 16.30-18.30

Udtagelse:

Torsdag (u34) 20.08.2020 kl. 16.30-18.30

Hvis man er forhindret i udtagelsen, så tag fat i Søren Jakobsen.

Elsker du spring? – Så kom på Springteam Kibæk – vi springer 4 timer i ugen og der er ingen rytme.

Vi kommer til at springe vildt og nørdede teknik helt ned i de små detaljer – for der skal fart på vores spring! Vores opvisninger bliver et mix af springkoncept, akrobatik, almindelige trampolin, banespring og styrkemomenter som håndstand, katete & vandret (planke på hænderne). At gå på Springteam Kibæk er en "helårs sport", og sæsonen er ekstra lang i forhold til de fleste andre gymnastikhold. Vi starter i uge 33, og har afslutning d. 05.06.2021, og vi forventer at Springteam Kibæk er gymnastens førsteprioritet, over andre fritidsaktiviteter!

Hvad får man ved at gå på Springteam Kibæk?

- 5-8 opvisninger fra februar – april
- Mulighed for at komme til individuel springkonkurrence i Silkeborg (d. 5. december 2020)
- "Lektier" i form af moment øvelser og styrketræning – minimum hver anden dag
- Et fedt træningssæt med logo (betales udover kontingent).



Udtagelseskrav

Generelt:

- Motiverede & fokuserede gymnaster. Gymnasten skal være klar til at omsætte feedback til ny teknik, og have mod på at prøve nye spring. Man skal være klar på at arbejde sammenhængende spring på bane, og gerne dobbeltroterende spring i trampolin.

Spring/Momenter:

- Håndstand - man skal kunne stå selv, intet krav om antal sekunder, men stå strakt uden hjælp.
- Flik - man skal helst kunne selv, men er man tæt på at kunne, så vurderer vi.
- Kraftspring (bane)
- Salto (trampolin) - gerne med skrue.

*Der vil komme en "slutserie" på 30-60 sekunder, som øves i månederne op til opvisning.

Rytme D 18 år+

Hver 3. søndag kl. 10.00-12.00 i hal 2

Instruktører: Katrine Thomsen, tlf. 51 50 86 82
Mathilde Barslund, tlf. 30 64 65 75

Så er Rytme D klar til endnu en sæson med lækker gymnastik og nye spændende udfordringer! Holdets sæson bliver i år afviklet på anderledes vis, da der ikke vil være træning hver uge. Til gengæld står vi klar med en masse søndags-træninger, hvor vi skal bevæge os, hygge os, svede og sammen skabe et skønt hold som i 2021 drager til Landsstævne i Svendborg.

Søndagsdatoer for Rytme D's sæson 2020/21

(med forbehold for ændring)

Som udgangspunkt træner holdet i tidsrummet kl. 10-12 i Hal 2B.

Den 6. og 27. sept., 18. okt., 8. og 29. nov., 20. dec, 10. og 31. jan, 21. febr., 7. marts, 4. og 25. april, 16 maj samt 6 juni.

- Mulighed for evt. weekendtræning op til Landsstævne

- LANDSSTÆVNE 1.-4. juli (Ved deltagelse vil der være en egenbetaling).

VI ER MAKS KLAR OG GLÆDER OS TIL AT SE JER!



Katrine



Mathilde

Damer 50+

Onsdag kl. 15.55-16.55 i spejlsalen

Instruktører: Grethe Kristiansen, tlf. 61 28 62 33
Ellen Møller, 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.

Motion for mænd

Tirsdag kl. 19.00-20.30 i hal 2

Har du lyst til at træne en flok herrer, der vil lave gymnastik, styrkeøvelser og spille volleyball, så har vi brug for din hjælp.

Kontakt udvalget.

**Instruktør
søges**

Er I »Vild med dans« - så kom til kursus i pardans

Onsdag kl. 19.30-21.00 i Spejlsalen

Instruktør: Eirik Henriksen, tlf. 25 12 37 17

Lækker musik, god stemning, latter og lidt sved.

Pardans er en sjov og enkel måde at komme i form på med et smil.

Holdet er for jer, der bare har lyst til at lære de glemte, smukke danse fra en svunden tid. Pardans består af 10 danse - 5 standard danse og 5 latin danse. De består af:

- Vals
- Tango
- Slowfox
- Wienervals
- Quickstep
- Samba
- Cha cha cha
- Rumba
- Pasodoble
- Jive.

Opstart efterår uge 38
Opstart forår uge 1

Når man danser, skabes der en masse endorfiner, som er positivt for både krop og sjæl.

Dette er et kursus, som passer for alle og der er ikke behov for forkundskaber. Koreografien bygges op med enkle basis-trin. I skal ikke lære alle 10 danse. Planen er at begynde med 2 danse og så bruge nogle minutter til at repetere trin fra forrige gang. For hver time vil I så få et eller flere nye trin føjet til koreografien.

Jeg vil efter bedste evne tilpasse niveauet til de tilmeldte. Målet med dette kursus er ikke at blive professionelle pardansere, det skal bare være en ny og sjov måde at lære at danse på.

Der er et hold i efteråret med 10 gange og et nyt hold til forår med 10 gange.

Find det gode humør og danseskoene frem og mød op med din dansepartner.
Jeg glæder mig til at se jer.



Eirik

I 2021 er der igen DGI Landsstævne og denne gang i Svendborg

Kibæk IF planlægger igen at skulle være med til dette, så hvis du kunne tænke dig at være med til at forme Kibæks lejr, vil formand Benny Stevnhoved gerne høre fra dig på Formand@kif1900.dk.

Du kan følge og se mere omkring landsstævnet på dette link: www.LI2021.dk. Siden bliver løbende opdateret af DGI.





Håndbold

Vi har følgende hold at tilbyde til kommende sæson i Hal 1

U14 Drengene – Opstart i uge 36

Tirsdage kl. 16.00 – 17.30 og

torsdage kl. 16.00 – 17.30.

Træner søges.

U19 Herrer – Opstart i uge 33

Tirsdage kl. 19.00 – 20.30 og

torsdage kl. 20.30 – 22.00.

Træner: Jan Thomsen, tlf. 21 82 22 28.

U14 Piger – Opstart i uge 36

Tirsdage kl. 17.30 – 19.00 og

torsdage kl. 17.30 – 19.00.

Træner: Jonas Laursen,

tlf. 42 83 91 63.

Herre Senior – Opstart i uge 33

Tirsdage kl. 20.30 – 22.00 og

torsdage kl. 19.00 – 20.30.

Træner: Michael Jensen, tlf. 22 89 92 87

Ass. Træner: Per Mølgaard, tlf. 20 97 52 45.

Håndboldudvalget 2020/2021

Formand: Per Mølgaard, tlf. 20 97 52 45

Jonas Laursen, tlf. 42 83 91 63

Udendørs fitness- maskiner og -bane

*Foreningens udendørs
fitness-faciliteter,
med både maskiner
og fitnessbane
er placeret ved
tennisbanerne og
er til fri afbenyttelse
for alle.*





Karate

Holdnavn: Kampsport

Aldersgruppe: Fra 7 til 100 år

Træningstidspunkt:

Mandag kl. 17.00-18.15 i spejlsalen i Kibæk Krydsfelt

Onsdag: Træning foregår i Herning Karate Klub. Der vil være samkørsel.

Træner: Jack Grønbech



Jack

Kontingent: 650 kr. for hel sæson, og 400 kr. halvårlig.

I KIF karateklub træner vi stilarten der hedder Koshinkan.

Karate er en sport for alle aldersgrupper, som styrker motorikken, krop og sjæl, viser respekt, disciplin, selvtillid, selvforsvar og en sport, hvor du bruger alle muskler i hele kroppen.

Karate er en sport, hvor man arbejder med sig selv hele tiden, og en perfekt sport for dem som ikke er til holdsport. Der skal være plads til alle, at de med udfordringer i hverdagen, med at tilpasse de gængse grupper og holdsport, vil kunne finde ro og styrke på holdet.

Vi har to gradueringer om året, hvor man viser det frem, man har lært, og hvor der efterfølgende bliver udleveret snipper, bæltter og diplomer.

Vi vil genetablere karate i Kibæk, og gøre det attraktivt at gå til karate. Vi skal ud og vise flaget til stævner og vise, hvad vi kan i Kibæk.

Træner Jack Grønbech glæder sig rigtig meget til at se jer på holdet.

Repræsentant og kontaktperson:

Maria Grønbech, tlf. 42 80 69 33

*Følg med på
facebookside:
Kif Karate Klub*



Sport24 og Kibæk IF

Sport24 Herning City er stolte af at have indgået et samarbejde med Kibæk IF. Kom ind og besøg os i Midjyllands største, lokale sportsbutik på 700 m².

Samarbejdet 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 Sport24 Herning City.

Gælder ikke i forvejen nedsatte varer.



Herning City: Bredgade 19 - Tlf. 72 18 55 85

Udløbsdato: 31. oktober 2020



Motion

Kibæk IF Motion er en klub med 50-60 glade motionister i alderen 16-87 år. Der er 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 tanket 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 »opsamlingsystem« – 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

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

Holdtilmelding 2020

Løbehold: Korte ruter cirka 5-7 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. 2020 til 31.12. 2020
Pris: 300 kr. (Prøv de første gange gratis). I kombi med MTB 400 kr.

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. 2020 til 31.12. 2020
Pris: 300 kr. (Prøv de første gange gratis)

Udvalg

Egon Vingtoft: vingtoft@mail.tele.dk
Tina Eichler: tinaeichler@hotmail.com
Helga Haubjerg Laursen: haubjerg@hotmail.dk
Dion Sørensen: dion0502@gmail.com
Birthe Sørensen: alberta1977@gmail.com
Erik Poulsen: lepoulsen20@gmail.com





Mountainbike

Mountainbike for alle i Kibæk og omegn

*Håber vi ses...
så på gensyn i
Kibæk IF MTB*

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 IF MTB tilbyder vi socialt samvær, motion, fine naturoplevelser i f.eks. Harreskov, Momhøj, Haunstrup osv. Derudover er der tekniktræning samt lækkert cykeltøj til en fornuftig pris.

Piger på grus:

Vi fortsætter succesen med piger på grus. Piger på grus har fokus på at komme i gang med at cykle MTB, at komme væk fra asfalten og ud til unikke naturoplevelser. Vi vil fortrinsvist holde os til at cykle på skovstier, grusveje og mindre stigninger.

Der køres i et socialt tempo, hvor alle kan være med, og turens længde fastsættes efter niveau på deltagerne.

Vi cykler **mandage kl. 18.30** fra Kibæk Krydsfelt.

Kontaktperson: Gitte Sand, tlf. 22 86 64 03.

Mænd på grus:

Ny opstartet hold kun for mænd! Mænd på grus har fokus på at komme i gang med at cykle MTB, at komme væk fra asfalten og ud til unikke naturoplevelser.

Vi vil fortrinsvist holde os til at cykle på skovstier, grusveje og mindre stigninger.

Der køres i et socialt tempo, hvor alle kan være med, og turens længde fastsættes efter niveau på deltagerne.

Vi cykler **onsdage kl. 18.30** fra Kibæk Krydsfelt.

Kontaktperson Jan Bach, tlf. 51 17 65 13.

MTB Motion:

Fælles tur hvor vi så vidt muligt vil inddele efter niveau, så alle kan være med. Du vil få sved på panden og stifte bekendtskab med de lokale MTB spor.

Vi cykler **onsdage kl. 18.30** fra Kibæk Krydsfelt.

Kontaktperson Martin Clemmensen, tlf. 22 59 55 68.

Forudsætning for at deltage:

Du skal have en MTB, cykelhjelm og godt humør.

Mvh MTB-udvalget





SMS

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 **kl. 9.15-11.45** i Kibæk krydfelt. Sæsonstart fredag den 11. september. Sæsonen slutter 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, bob, billiard, 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/te 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 og er kr. 200,- for hele perioden.

Fredag bliver en go' dag!



Udvalgsmedlemmer: Uffe Jørgensen, Formand, tlf. 30 24 99 90 · Else Langkjær · John Rohde · Grethe Kristiansen · Jørn Kristiansen · Erika Rohde · Anna Jensen · Ejnar Jensen · Hanne Kristensen



Tennis – er let og sjovt



Henrik

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

KLUBAFTEN FOR SENIORER: Hver tirsdag kl. 18.30-20.30 – fra første tirsdag i maj til sidste tirsdag i august.

Hvis du ikke har en fast makker, har du mulighed for at spille om tirsdagen.

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

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til næste års

KIBÆK BYFEST

DEN 18. - 21. AUGUST





Volleyball

Kom og spil volleyball i Kibæk Idrætsforening.

Vi er en blandet flok, hvor der er plads til både begyndere og øvede spillere.

Træningen foregår i Kibæk Krydsfelt (hal 2, den nye hal)

Sæson: 12. august 2020 - 12. maj 2021.



Knud



Onsdag kl. 18.30-19.45 - Ungdoms volleyball 15-17 år Drenge – mix - pige.

Kontingent: 400 kr. / hel sæson.



Onsdag kl. 19.45-22.00 - Senior volleyball Herre – mix – dame.

Kontingent: 600 kr. / hel sæson.

Vi deltager i turneringer under Vestjysk Volleyballkreds.

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

Udvalgsmedlemmer:

Formand og

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

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

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

Mogens W. Jepsen, tlf. 30 59 45 73

Sven-Erik Bak, tlf. 42 60 30 39

Vil du vide mere inden tilmelding, er du meget velkommen til at kontakte trænerne eller Knud A. Sørensen.

Vi støtter Kibæk IF



BDJ REGNSKAB

bdj@bdj-regnskab.dk



www.hanstholt.com

KIBÆK PRESENNING A/S

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



Sandfeldparken 36 · Kibæk
Tlf. 97 19 97 70



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



HC Automobiles



READY2CLEAN

· SERVICE TIL ALLE...

Kibæk Bageri



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



Teglvangen 5 · 7400 Herning
Tlf. 97 19 26 33 · info@idegaarden.dk



Jimmy Frandsen Transport ApS



TØMRERFIRMAET ABC Montage ApS

Pårupvej 14 · Kibæk · 22 40 84 52

Vi støtter Kibæk IF



intego



Kibæk Cykler

Sandfeldparken 34 · Tlf. 97 19 11 80

Nordea

Johnni Madsen ApS



Midt Trans ApS

Handelsbanken

Brdr. Rasmussen  a/s
Pårupvej 19 · 6933 Kibæk · www.brdrasmussenas.dk
Tækker tlf. 40 91 68 05 · Mads tlf. 23 23 23 76

MP
Construction A/S

Nyholm Montage

SPORT 24
HERNING CITY

