

Til samtlige husstande

Sæsonstart 2021-2022



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



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	30
Karate	31
Motion	32
Mountainbike.....	33
SMS	34
Tennis.....	35
Volleyball.....	36

ABILDGAARD

Design



A/S Ole Andersen

Ingeniør- og entreprenørfirma
Lind - Herning - 97 21 28 11 - www.o-a.dk



KIBÆK MURERFIRMA

Arnborgvej 6 . 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 15 02

QUICK



AUTOHANDEL

www.quickautohandel.dk

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...



Desværre har COVID-19 i 2020 og nok også det meste af 2021 ramt Kibæk Idrætsforening (KIF) på mange måder, f.eks. med at lukke det hele ned, ingen ugentlige træninger, ingen gymnastikopvisning, ingen fitness i flere måneder og ingen fodboldcup.

Jeg håber og tror på, at 2022 igen bliver med gymnastikopvisning og vores fodboldcup.

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, kan jeg ikke sige noget om, men der er mange udvalg, ledere og trænere, som vil gøre alt for, at det bliver en positiv oplevelse at komme tilbage i KIF's rammer igen.

Heldigvis er vi ved at åbne op igen for noget af KIF og det skal vi være glade for, men vi skal stadig huske på at passe rigtigt godt på hinanden. Så en stor TAK til alle i Kibæk for den måde I har været med til at styre os igennem COVID-19 regler og restriktioner på, og jeg ved, at det ikke altid har været nemt.

Under mountainbike ser det allerede nu ud til at blive en succes med »piger på grus« igen i år og »mænd på grus« er også ved at komme i gang. Den nye kunstgræsbane er allerede blevet en succes. Den har næsten været i brug siden den blev færdig og det er ikke kun fodbold som bruger den, men også andre aktiviteter i KIF.

Jeg ved, at der kommer mange flere nye ting i KIF, som jeg håber bliver en stor succes i KIF, da vi har mange gode trænere og ledere i foreningen. Så det er vigtigt, at vi sammen støtter op om de hold og aktiviteter, som KIF tilbyder, hvilket er vigtigt for, at det hele kommer i gang igen og samtidig er med til at motivere vores trænere og instruktører, når der er fyldte hold.

DGI's Landsstævne i 2021 blev rykket til 2022 pga. COVID-19, men jeg tror, at vi helt sikkert vil se en masse mennesker i Svendborg til Landsstævne 2022 og der vil nok blive arbejdet på en fælles Kibæk-lejr.

Den røde folder er blevet et symbol for KIF, fyldt med informationer om hold og aktiviteter og den folder som børn og voksne vil elske at kigge i, efter hold som de gerne vil på. Hvis man ikke kan finde alle informationer i folderen, er man 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 man tilmelding, kan man 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 forsat med projekt »KIF i bevægelse« og Herning Kommunes plan »25-50-75«, hvor vi har fokus på følgende målsætninger: Flere frivillige, flere medlemmer og ikke mindst samarbejde på tværs med andre foreninger i Kibæk. Vi deler opgaverne op, således det bliver nemmere at håndtere en frivillig opgave, som passer til ens tidsplan. Brænder du for den opgave, lyder det 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 2021-2022 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 670 OK Benzinanlæg over hele landet. Læs mere om mulighederne på www.ok.dk.

Årsmøde

KIF Årsmøde er
mandag den 4. oktober 2021.

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

Ferier (der er ingen træning i skoleferier)

Efterårsferie:

Uge 42 – 18.10.2021 til og med 24.10.2021

Juleferie:

20.12.2021 til og med 02.01.2022

Vinterferie:

Uge 7 – 14.02.2022 til og med 20.02.2022

Kibæk Idrætsforenings bestyrelse



Formand
Benny Stevnhoved
25 14 95 93



Medlem
Brian Jeppesen
30 30 61 26



Medlem
Johnny S. Frandsen
30 78 40 02



Medlem
Stinna Summers
50 62 76 88



Medlem
Gitte Kiel
26 70 11 85

Kibæk Idrætsforenings samarbejdsudvalg

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



Kasserer
Niels Langkjær
51 22 40 50



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



Fodbold
Kim Schjødt
61 43 88 71



Gymnastik
Marianne
Skovsgaard
20 19 34 19



Håndbold
Sune Madsen
23 33 97 68



Karate
Jack Grønbech
42 70 69 33



Motion
Egon Vingtoft
20 10 82 36



MTB
Niels Kristian Møl-
gaard Rasmussen
42 52 15 56



SMS
Uffe Jørgensen
30 24 99 90



Volleyball
Knud A. Sørensen
23 74 72 10



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.

Træningstid: Tirsdag kl. 19.15-21.30

Sæson: Start tirsdag den 7. september 2021 til 26. april 2022.
Vi træner i efterårsferien og vinterferien.

Læs mere om tilmelding og betaling af kontingent: www.kibækif.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 visualiserings- evner.



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 træ-

ning i Fortnite og Counter-Strike GO (CS-GO) og på Fritvalgs holdene kan man, foruden ovenstående, frit vælge mellem de spil der allerede er installeret på computeren.

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 www.kibækif.dk og facebook gruppen Kibæk IF Esport for opdateringer.

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

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

Velkommen i Kibæk IF Fitness, der ligger på 1. sal 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 og personligt træningsprogram.
- 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.
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.
- I august fylder Kibæk IF Fitness 10 år. Det fejrer vi fra den 16.-22. august med bl.a. aktiviteter i centeret, invitation til fødselsdagskaffe/kage, konkurrence om 1 års medlemskab o.s.v. Hold øje med vores hjemmeside, facebookside og Ugeposten.

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@rikkemeldgaard@gmail.com



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
Bjarne Møller Pedersen
25 15 24 74
efter kl. 16.00
rockeren1449@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

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

TryDay

Søndag den 29. august 2021 er der TryDay i Kibæk IF Fitness, hvor der bliver rig lejlighed til at prøve de forskellige holdtræninger – både for dig, der allerede er medlem af fitness og for dig, der har lyst til at prøve holdene for første gang.

Og det hele er **ganske gratis**.

Detaljeret program følger.



Dance-fit

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 18.15-19.15 i spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Elin Schmidt, tlf. 30 85 35 68



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 35

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., hvor de 8 første runder er forskellig styrke-træning 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 trænings-afhængig. Jeg garanterer, at du udfordres i forhold til dit udgangspunkt.

Knæk Cancer Event

Fredag den 29. oktober: Motionsaften

Masser af motion i den gode sags tjeneste.

Vi samler penge ind til Knæk Cancer med bl.a. 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 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.

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

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

Morgenholdet

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

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

Instruktør: Anni Kjærsgaard, tlf. 41 26 70 73

Fra 15 år



Anni

Morgenfrisk eller ej – bare du er sej. Muskler, sener m.m. – 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.

Mændenes frikvarter

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Hver anden torsdag kl. 19.30-21.00. Opstart uge 35

Mødested første gang på den store trappe ved Kibæk Krydsfelt.

Instruktører: Erik Poulsen, tlf. 23 39 29 30

Hans-Jørgen Fangel, tlf. 53 57 76 31

Jørgen Jørgensen, tlf. 40 13 54 22

Tommy Madsen, tlf. 29 25 60 11

Fra 40 år



Erik



Hans-Jørgen

Er du mellem 40 og 100 år og trænger du til at komme op af sofaen og komme hjemmefra, så kom frisk. Vi skal på dette hold røre os, have det sjovt og lave noget forskelligt hver gang.

Vi vil afprøve mange forskellige sportsgrene – kort sagt – en gang blandede bolsjer.

Vi vægter det sociale højt, så tredje halvleg er vigtig. Der kan forekomme ekstra betaling ved særlige aftener, f.eks. med fælles-spisning, mad over bål eller vi prøver noget specielt som at skyde lerduer eller spille golf.

Vi har planlagt de første fem gange, men vil gerne høre, hvad du har lyst til at prøve, så kom endelig med forslag. Vi vil gerne høre jeres vilde ideer. Vi glæder os til at se jer.



Jørgen



Tommy

Tabata

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Lørdag kl. 8.00-8.50 i spejlsalen. Opstart uge 35

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50

Fra 15 år



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

Tirsdag kl. 19.30-20.30 i KIF-lokalet. Opstart uge 37

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.

Workout med vægte

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.30-19.30 i spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Marianne Skovsgård, tlf. 20 19 34 19



Marianne

Kom og vær med til effektiv og sjov træning med forskellige vægte. Vi laver ca. 4 sæt med forskellige øvelser. Et sæt varer omkring 8 minutter, hvor vi giver den gas.

Gennem sæsonen kommer vi til at bruge vægtstænger, alm. håndvægte, vægt-skiver og kettlebells. Der vil være fokus på arme, mave, baller og lår kombineret med pulstræning.

Du bestemmer selv hvor mange kilo du træner med, så derfor kan alle være med. Øvelserne vil være simple og gentages flere gange. Så kan du udfordre dig selv fra sæt til sæt og fra gang til gang. Vi ses.



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 Seniorfodbold
- Kibæk IF Gymnastik
- Kibæk IF Håndbold
- KIF Karate
- Kibæk IF Motion
- Kibæk IF MTB
- Kibæk IF MTB piger
- Kibæk IF Volley

Yoga

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Torsdag kl. 17.45-19.00 i spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Trine Haag, tlf. 50 70 03 71



Trine

Yoga for begyndere og let øvede. Jeg elsker yoga. Yoga er en lære til selvindsigt – til at leve livet nærværende. Det er et redskab til at skabe ro og balance både fysisk, mentalt og sjæleligt. Yoga handler om opmærksomhed og om at koncentrere sig om en enkelt ting ad gangen og på den måde være til stede i nuet.

Yoga er gavnlige motion for kroppen, som ikke udsætter den for stød og voldsomme bevægelser, men giver tid, så den enkelte selv kan mærke efter. Denne yogatime er for alle uanset køn, størrelse og tidligere erfaring med yoga. Du behøver hverken at være specielt smidig eller stærk, men blot have lyst til at arbejde med din krop.

Yogatimen vil bestå af opvarmning, øvelser/flows, afspænding/meditation – på et niveau, hvor alle kan være med. Jeg har dyrket yoga i en årrække og er under uddannelse som DGI yoga-instruktør. Glæder mig til vi ses.

Køb af holdtræningskontingent

Ønsker du at købe en plads på et hold, kan du gøre det med et holdtræningskontingent. Pladserne er til salg fra 8. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2022.

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.
Boldhold	Onsdag kl. 9.30-ca.10.20	Uge 37	600 kr. Pensionist 450 kr.
Dance-fit	Onsdag kl. 18.15-19.15	Uge 37	700 kr.
Højtryk	Tirsdag kl. 16.45-17.40	Uge 35	600 kr.
Morgenholdet	Mandag kl. 8.00-8.45	Uge 37	600 kr.
Mændenes frikvarter	Hver anden torsdag kl. 19.30-21.00	Uge 35	600 kr.
Tabata	Lørdag kl. 8.00-8.50	Uge 35	600 kr.
TRX	Tirsdag kl. 19.30-20.30	Uge 37	700 kr.
Workout med vægte	Mandag kl. 18.30-19.30	Uge 37	700 kr.
Yoga	Torsdag kl. 17.45-19.00	Uge 37	700 kr.



Floorball

Floorball er 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 16 år og opefter, som gerne vil have sved på panden. Vi spiller sjov floorball med Kibæk-regler. 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:

Træningstider onsdage kl. 19.30-21.00 samt søndag fra 09.30-11.00 i Hal 1.

Kontaktperson: Dan Arvad, tlf. 25 60 06 10 og Thomas Schmidt, tlf. 61 68 21 88.

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 2021/22

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 med spillerne. 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

På grund af kunstgræsbanen vil der 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: Kim Schjødt, tlf. 61 43 88 71.



Endelig er vi i MÅL !!!

Vi er, efter flere års forberedelser, blevet færdige med vores kunstgræsbane. Det betyder, at alle vores fodboldspillere kan spille »på græs« hele året rundt – det giver en god træningsoplevelse og der spilles masser af kampe på banen. Der vil også blive arrangeret kampe i DBU's kunstgræs turnering samt at FCM også bruger banen til træning og udtagelse af kommende talenter. Banen er blevet taget godt i mod af alle spillere, trænere og forældre. Tusind tak til alle sponsorer, uden dem havde dette ikke været muligt. Stor tak for opbakningen.

Vi arbejder på, at vi gerne vil have nyt lys på banen og det koster en del penge, så vil du gerne have en reklame på banen og støtte op omkring projektet, så kontakt gerne:

- Karsten Nielsen
tlf. 31 42 82 99 /
knielsen@
bossard.com eller
- Sine Nissum
tlf. 22 28 49 16 /
sinewagner@
hotmail.dk

Så finder vi en løsning, så din reklame bliver synlig på anlægget...

Guldsponsor:

Dansk Værktøjs Salg A/S
ENERGIVEJ 10 • 6933 KIBÆK • Tlf. 97 19 16 92 • www.dvsalg.dk



Sølvsponsor:



**TEXTILE
LOGISTICS**



REGUVENT

• leverandør af frisk luft

Handelsbanken



Bronzesponsor:



**DOKMENTOR
Canon**



KIBÆK PRESENNING A/S



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 36, hvor andet ikke er nævnt.**

Tilmelding til gymnastiksæsonen

Tilmelding skal ske på hjemmesiden kibækif.dk -> Idrætsgrene -> Gymnastik -> Gymnastik tilmelding inden sæson opstart. 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 bruges før-skole-børneholdene til opvisning.

Datoer til kalenderen

26. februar 2022	Børnegymnastikstævne i Holing
12.-13. marts 2022	Forårsopvisning i Herning Kongrescenter
19. marts 2022	Hjemmeopvisning i Kibæk Krydsfelt
5. juni 2022	Gymnastikopvisning/Grundlovsstævne i Kibæk

Ret til ændringer forbeholdes.

Gymnastikudvalget



Marianne
Skovsgaard
20 19 34 19



Carina N.
Pedersen
29 65 28 18



Rikke
Onsberg
61 60 47 48



Anette Aen
Pedersen
24 91 91 31



Helle
Schjødt
30 12 76 81

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Mandag				
15.30 - 16.30	Spejlsal	Girl Power Midi 4.-6. kl.	Frida Barslund og Gry Jeppesen	600 kr. 2. rate 200 kr.
15.30 - 17.00	Hal 2	Springmix 2.-3. kl.	Leon Friborg Jeppesen, Karoline Vestergaard, Cecilie Mogensén, Julie Pedersen og Lærke Jespersen Trænere søges	700 kr. 2. rate 200 kr.
16.30 - 18.30	Hal 2	Springteam Kibæk	Søren Jakobsen, Asger Kjær, Jesper Skjærbæk, Alexander Aagaard og Marius Sand	1.000 kr. 2. rate 1.000 kr.
Tirsdag				
16.15 - 17.15	Hal 2	Forældre/barn årg. 2018+2019	Julie Brogaard og Inge Lise Andersen	600 kr.
17.30 - 19.00	Hal 2	Springmix 4.-9. kl.	Trænere søges	700 kr. 2. rate 375 kr.
19.00 - 20.30	Hal 2	Motion for mænd	Joan Hedegaard Nielsen og Jørn Kristiansen	700 kr. 450 kr. pensionist
Onsdag				
15.30 - 17.00	Hal 2	Springmix 0.-1. kl.	Camilla Brandt Schmidt, Anette D. Johansen, Rikke Onsberg, Kamilla Andersen, Luna B. Schmidt, Claudia Søgaard og Lykke Andersen	700 kr. 2. rate 150 kr.
15.50 - 16.50	Spejlsal	Damer 50 +	Ellen Møller og Grethe Kristiansen	600 kr. 450 kr. pensionist

Fortsættes på næste side

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Onsdag				
16.30 - 18.30	Hal 2	Springteam Kibæk	Søren Jakobsen, Asger Kjær, Jesper Skjærbæk, Alexander Aagaard og Marius Sand	1.000 kr. 2. rate 1.000 kr.
19.00 - 20.30	Hal 2B	Rytme piger 7. kl. +	Lærke Arvad og Emma Skjærbæk	700 kr. 2. rate 375 kr.
Torsdag				
15.30 - 16.45	Hal 2	Gymnastikløpper piger og drenge årg. 2016	Jane Madsen, Ida Madsen og Emma Korshøj Træner søges	600 kr. 2. rate 200 kr.
18.15 - 19.30	Hal 2	Rytme D 18+	Ulrik Vesterager	600 kr.
Lørdag				
08.30 - 09.30	Hal 2	Seje gymnaster årg. 2017	Kader Cimen Alici, Lone Strandsberg, Rebekka Alici, Sarah Jeppesen, Celina Pedersen, Bjørk Kiel Larsen og Katrine Gydesen	600 kr.
09.40 - 10.30	Hal 2	Baby Tummel årg. 2020	Janni Hansen og Søren Jakobsen	600 kr.

Forbehold for fejl og ændringer



Hvad laver vi på holdene?

Baby Tummel årg. 2020

Lørdag kl. 9.40-10.30 i hal 2

Instruktører: Janni Hansen, mobil 51 28 08 96
Søren Jakobsen, mobil 31 58 80 10



Janni



Søren

Dette hold er 45 minutters kvalitetstid med din lille tumling født i 2020. Vi skal synge, lege, kravle, hoppe, rulle, slå koldbøtter og te os tosset på redskaberne og lære hallen at kende. Her er der ro til, at de små selv og sammen med jer forældre kan udforske kroppen og hvad man kan lave til gymnastik. Vi glæder os til at se jer og lover at både børn og voksne bliver trætte.

Forældre/barn – motorik med dit barn årg. 2018 + 2019

Tirsdag kl. 16.15-17.15 i hal 2

Instruktører: Julie Stokholm Brogård, mobil 60 13 97 05
Inge Lise Andersen, mobil 50 91 33 08



Julie



Inge Lise

Vores forældre-barn hold er gymnastik for børn fra årgang 2018 og 2019 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. Vi skaber rammerne for, at du kan have kvalitetstid med dit barn. Kom frisk, det er vi.

Seje gymnaster – årg. 2017

Lørdag kl. 8.30-9.30 i hal 2

Instruktører: Kader Cimen Alici, mobil 22 12 27 14
Hjælpeinstruktør: Lone Strandsbjerg
Spireinstruktører: Rebekka Alici, Sarah Jeppesen, Celina Pedersen,
Bjørk Kiel Larsen, Katrine Gydesen



Kader

På dette hold skal der hoppes, springes, trilles, snurres rundt, slås kolbøtter, leges og grines. Vi skal lave spændende redskabsbaner og ud på spændende fantasirejser – i det hele taget skal vi bare ha' det sjovt.

Holdet er for de store drenge/piger, der kan selv og vil selv UDEN mor og far.

De første 2 gange må forældrene godt se på, men resten af tiden/sæsonen må de desværre ikke.

Gymnastiklopper piger og drenge årg. 2016

Torsdag kl. 15.30-16.45 i hal 2

Instruktører: Jane Madsen, mobil 61 38 78 73

Hjælpeinstruktører: Ida Madsen og Emma Korshøj

Holdet er for dig, der elsker at hoppe, springe og danse til musik. Vi skal lege, fjerne og have det sjovt. Vi skal lære en masse nye ting som at stå på hænder, slå vejrmøller, hoppe i trampolin og en masse andre spilopper, så kom og vær med.

Vi glæder os og håber at se dig på holdet.

**Vi mangler en instruktør
mere på dette hold**



Jane

Springmix 0.-1. kl.

Onsdag kl. 15.30-17.00 i hal 2

Instruktører: Camilla Brandt Schmidt, mobil 28 12 29 52

Kamilla Kiholm Anderen, mobil 52 70 07 32

Anette D. Johansen, mobil 60 12 62 19

Rikke Onsberg, mobil 61 60 47 48

Hjælpeinstruktører: Luna Brandt Schmidt, Claudia Søgaard og Lykke Andersen

Holdet er for dig der elsker at bevæge dig, 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, danse som de gør i MGP, grine og have det sjovt. Vi glæder os til at se dig, du kan komme lige fra SFO'en over til os.



Camilla



Kamilla



Anette



Rikke

I 2022 er der DGI Landsstævne 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.L2022.dk

Siden bliver løbende opdateret af DGI.

Svendborg 2022

**LANDS
STÆVNE**



Springmix 2.-3. kl.

Mandag 15.30-17:00 i hal 2

Instruktør: Leon Friborg Jeppesen, mobil 25 29 72 76
Hjælpeinstruktører: Julie Pedersen, Lærke Jespersen, Karoline Vestergaard og Cecilie Mogensen

Vi mangler en instruktør
mere på dette hold



Leon

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

Girl Power Midi 4.-6. kl.

Mandag kl. 15.30-16.30 i Spejlsalen

Instruktører: Gry Jeppesen, mobil 40 51 79 06
Frida Barslund, mobil 60 53 70 73



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.

Springmix 4.-9. kl.

Tirsdag kl. 17.30-19.00 i hal 2

Vi mangler instruktør – er det noget
for dig så kontakt gymnastikudvalget

Rytme piger 7. kl. +

Onsdag kl. 19.00-20.30 i Hal 2B

Instruktører: Lærke Arvad, mobil 22 64 59 80
Emma Skjærbæk, mobil 20 58 21 64



Lærke



Emma

Er du en rytme glad og energisk pige og er du klar på at lave en masse lækker gymnastik, så er dette hold lige noget for dig. Vi skal lave alt fra grundrytme, lækkert sving, teknik, dans og meget mere.

Vi håber at se en masse friske piger og glæder os til en god sæson.

Springteam Kibæk, piger og drenge årg. 2006-2011

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

Trænere:
Søren Jakobsen, mobil 31 58 80 10
Asger Kjær, mobil 61 72 65 40
Jesper Skjærbæk, mobil 28 76 21 64
Marius Sand Frandsen, mobil 29 71 87 15
Alexander Aagaard, mobil 30 26 19 75

Prøvetræning:

Mandag (uge 33) 16.08.2021 – 16.30-18.30
Onsdag (uge 33) 18.08.2021 – 16.30-18.30
Mandag (uge 34) 23.08.2021 – 16.30-18.30
Onsdag (uge 34) 25.08.2021 – 16.30-18.30

Udtagelse:

Mandag (uge 35) 30.08.2021 – 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 nærde teknik helt ned i de små detaljer – for der skal fart på vores spring!

Vores opvisninger bliver et mix af Springkoncept, akrobatik, almindelige trampolin og banespring og styrkemomenter som håndstand, katete og vandret (planke på hænderne).

At gå på Springteam Kibæk er en »helårssport«, og sæsonen er ekstra lang i forhold til de fleste andre gymnastikhold. Vi starter i uge 33, og har afslutning d. 05.06.2022, og vi forventer at Springteam Kibæk er gymnastens førsteprioritet, over andre fritidsaktiviteter!



Søren



Asger



Jesper



Marius



Alexander



Hvad får man ved at gå på Springteam Kibæk?

- 3-5 opvisninger fra februar til april.
- Mulighed for at komme til individuel springkonkurrence i Silkeborg
- »Lektier« i form af moment øvelser og styrketræning – minimum hver anden dag.
- Et fedt træningssæt med logo (betales ud over kontingent)

Fortsættes på næste side

Udtagelseskrav – generelt

- Motiverede og 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 med dobbeltsaltoer og sammenhængende spring på bane.

Spring – man skal kunne det selv!

- Araber-Flik (bane). Hvis man kan med psykisk hjælp (at der står en modtager, uden at hjælpe, men griber hvis det kikser), så kom til udtagelsen, så ser vi!
- Salto (bane)
- Kraftspring (bane)
- Salto (trampolin), gerne med skrue.

Vi er selvfølgelig ikke helt firkantede, så hvis man kan lave dobbeltsalto i trampolin, men endnu ikke har knækket koden til flik, så ser vi selvfølgelig på det, så kom alligevel!

* Der vil komme en »slutserie« på 30-40 sekunder, som øves mod opvisningstiden.



Rytme D 18 år +

Torsdag kl. 18.15-19.30 i Hal 2

Instruktører: Ulrik Vesterager, mobil 23 34 97 28

Så skal vi i gang igen. Kom op af sofaen og kom og vær med til Rytme D.

Rytme D er et hold for alle, som har lyst til at lave gymnastik. Det er både for nybegyndere og øvede gymnaster. Vi skal prøve mange ting inden for rytmisk gymnastik, og vi skal prøve at bruge alle vores muskler til hver træning. Det hele sker med sved, grin og ømme muskler. Der trænes efter jul hen imod 1 opvisning.

OBS. Det er også tilladt for mænd at være med.

Vi ses!



Ulrik

Damer 50+

Onsdag kl. 15.50- 16.50 i spejlsalen

Instruktører: Grethe Kristiansen, mobil 61 28 62 33
Ellen Møller, mobil nr. 5192 0463

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.



Grethe



Ellen

Motion for mænd

Tirsdag kl. 19.00-20.30 i hal 2

Instruktører: Joan Hedegaard Nielsen, mobil 28 18 94 45
Jørn Kristiansen, mobil 30 25 51 85

Overvejer du at dyrke motion! Så er CHANCEN her.

Hvem: Herrer i den »modne« alder.

Hvad: Ca. 50 min. med øvelser der træner:
Styrke – Smidighed – Kondition – Balance.

Udstrækning og afspænding.

Det tilstræbes at få rørt alle kroppens muskler.

Der tages individuelle hensyn til evt. skavanker.

Herefter er der mulighed for en omgang volleyball, for dem der ønsker det.

Hvor: Kibæk krydsfelt – Hal 2

Kom frisk og oplev at træning sammen med andre giver ny energi!



Joan



Jørn



Håndbold

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

Herre Senior Jyllandsserie og Serie 3

Herre Senior – Opstart uge 32

Træningstider: Tirsdag kl. 20.00-22.00 + torsdag kl. 20.00-22.00

Træner Jyllandsserie: Michael Jensen, tlf. 22 89 92 87

Holdansvarlig Serie 3: Sune Madsen, tlf. 23 33 97 68



Sune



Michael

Håndboldudvalget 2021/2022

Formand: Sune Madsen, tlf. 23 33 97 68 – sunemadsen86@gmail.com

Lars Nygaard, tlf. 30 30 58 54 – lars.nygaard@hotmail.com

Per Mølgaard, tlf. 20 97 52 45

Martin Knudsen, tlf. 29 93 84 84

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 og onsdag kl. 17.00-18.00 i spejlsalen i Kibæk Krydsfelt.

Træner: Jack Grønbech

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:

Jack Grønbech, tlf. 42 70 69 33



Jack

*Følg med på
facebook siden:
Kif Karate Klub*





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 2021

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. 2021 til 31.12. 2021
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. 2021 til 31.12. 2021
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 er for alle i Kibæk og omegn

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

Som medlem i Kibæk IF MTB tilbyder vi socialt samvær, motion, naturoplevelser i f.eks. Harreskov, Mømhøj, Haunstrup osv. Derudover er der tekniktræning, weekendtur, søndagsture til MTB-spor samt mulighed for tilkøb af lækker cykeltøj til en fornuftig pris.

Forudsætning for at deltage på alle hold:

Du skal have en MTB, bruge cykelhjem og elske godt humør.

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 opdeles i hold efter lyst og niveau. Der køres i et socialt tempo, hvor alle kan være med, og turenes 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:

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 turenes længde fastsættes efter niveau på deltagerne.

Vi cykler **onsdage kl. 18.30** fra Kibæk Krydsfelt, og der vil ved hver træning være mindst 2 turguider, som har planlagt en rute.

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, stifte bekendtskab med de lokale MTB-spor og udvikle dine evner på MTB.

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

Kontaktperson Martin Clemmensen, tlf. 22 59 55 68.

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 17. 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

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



Henrik

Onsdag den 25. august 2021 kl. 19.00

Foredrag med Charlotte Bøving



I samarbejde med Kræftens Bekæmpelse inviterer Kibæk Idrætsforening til foredrag med læge Charlotte Bøving, Varde, i Kibæk Krydsfelt.

Se særskilt annoncering.

Med venlig hilsen

*Kibæk Idrætsforening og
Kræftens Bekæmpelse,
Herning-afd.*





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: 11. august 2021 - 11. maj 2022.



Knud



Onsdag kl. 18.00-19.45 – Ungdoms volleyball 15-17 år Drenge – mix – pige.
Kontingent: 400 kr. / hel sæson. Det er muligt at tilkøbe sin egen Mikasa V330W volleyball til hjemmetræning. Normalpris 450 kr. Klubpris 250 kr.



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:

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

Beachvolley-ansvarlig:

Claus Vinther Nielsen, tlf. 30 91 13 89

Trænere:

Mogens W. Jepsen, tlf. 30 59 45 73

Claus Vinther Nielsen, tlf. 30 91 13 89

Sven-Erik Bak, tlf. 42 60 30 39

Vil du vide mere inden tilmelding, er du meget velkommen til at kontakte en af trænerne.

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. august 2022



Sæt allerede nu
kryds i kalenderen
til næste års

KIBÆK BYFEST

17.-20. AUGUST 2022



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



Tusindfryd

Sandfeldparken 36 · Kibæk
Tlf. 97 19 97 70



HC Automobiler

Tlf. 51 36 15 79



READY2CLEAN

· SERVICE TIL ALLE...

Kibæk Bageri



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



IDÉGÅRDEN
living

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

OK⁺



DOKMENTOR
Canon



**TØMRERFIRMAET
ABC Montage A/S**

Pårupvej 14 · Kibæk · 22 40 84 52

Vi støtter Kibæk IF



Kibæk Cykler

Sandfeldparken 34 · Tlf. 97 19 11 80



danfloor

ulster
An Ulster Group Company



Midt Trans ApS

Handelsbanken



MP
Construction A/S

Nyholm Montage

SPORT 24
HERNING CITY

