

Til samtlige husstande

# Sæsonstart 2022-2023



BORDTENNIS



DART



FITNESS



FLOORBALL



FODBOLD



GYMNASTIK



HÅNDBOLD



KARATE



MOTION



MOUNTAINBIKE



SMS



TENNIS



VOLLEYBALL



I FORENING NÅR VI LÆNGERE ...

# Vi støtter Kibæk IF



**Dansk Værktøjs Salg A/S**

Energivej 10 • 6933 Kibæk • Danmark • [www.dvsalg.dk](http://www.dvsalg.dk)



**KIBÆK MURERFIRMA APS**

Arnborgvej 6 • 6933 Kibæk  
Tlf. 97 19 15 02



Kibæk Fysioterapi

# Indholdsfortegnelse

---



Tilmelding og kontingent.....	4
Formanden har ordet.....	5
Bestyrelse og samarbejdsudvalg.....	7
Bordtennis.....	8
Dart.....	9
Fitness.....	11
Floorball.....	18
Fodbold.....	19
Gymnastik.....	21
Håndbold.....	29
Karate.....	30
Motion.....	31
Mountainbike.....	32
SMS.....	33
Tennis.....	34
Volleyball.....	34

# Tilmelding i KIF

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

Du tilmelder dig direkte på vores hjemmeside [www.kibaekif.dk](http://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](http://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 'Glem 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](http://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...



Fedt at være formand i en forening, hvor vi viser, at når vi står sammen, så kan vi meget. Vi har mere eller mindre været lukket ned i to år pga. pandemien, men på trods af det, så har vi formået at udvikle vores idrætsforening med en kunstgræsbane og senest en ny mountainbike teknikbane.

Det er superdejligt at se, at vi kan blive ved med at udvikle vores forening, selvom vi var ramt af en pandemi. Det er jo vigtigt at udvikle og ikke afvikle i en forening, så en stor tak til alle de folk, som har være involveret i disse ting. Jeg håber, at byen og foreningen vil bruge de nye faciliteter.

I år blev også året, hvor vi fik vores gymnastikopvisning og grundlovsstævne tilbage. Det er dejligt at se så mange gymnaster i fuld sving og den glæde over at de kunne vise, hvad de havde øvet.

I skrivende stund har vi ikke afholdt vores fodbold cup – Kibæk Cup – endnu, men den er også tilbage. Vi håber igen, at det bliver en succes for byen og for foreningen at få denne afholdt. Her skal også lyde en tak til de folk, som har været med til at få det på banen igen. Det var ikke nemt, da der var kommet en masse nye regler, som der skulle tages hensyn til.

Vi er allerede i gang med at tænke videre i vores forening. Og her vil et samarbejde måske blive lidt med Kibæk Lokalråd omkring områder ved tennisbanen og teknikbanen og hvad vi kan bruge disse arealer til i byfornyelsen. Vi kender ikke resultatet endnu, men vi ved helt sikkert, at det bliver godt og at det igen er et godt tiltag for byen og vores forening. Lad os stå sammen, for med styrken i dette kan vi nå meget i Kibæk.

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](http://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 2022-2023 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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.ok.dk).

## Årsmøde

KIF Årsmøde er  
**mandag den 3. oktober 2022.**

Nærmere information  
kommer på [www.kibæk.kif.dk](http://www.kibæk.kif.dk)  
og i Ugeposten.

## Ferier (der er ingen træning i skoleferier)

### Efterårsferie:

Uge 42 – 17.10.2022 til og med 23.10.2022

### Juleferie:

22.12.2022 til og med 03.01.2023

### Vinterferie:

Uge 7 – 13.02.2023 til og med 19.02.2023

## Kibæk Idrætsforenings bestyrelse



Formand  
Benny Stevnhoved  
25 14 95 93



Medlem  
Brian Jeppesen  
42 17 62 90



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  
John Arvad  
25 89 02 02



Bordtennis  
og Tennis  
Henrik Ormstrup  
21 51 82 60



Dart  
Kim Schjødt  
42 15 88 71



Fitness  
Hans-Jørgen Fangel  
53 57 76 31



Floorball  
Stina Rohde,  
27 39 77 76



Fodbold  
Jesper Dag Lodberg  
41 15 62 82



Gymnastik  
Helle Barslund  
28 43 07 28



Håndbold  
Martin A. Jensen  
28 11 50 46



Karate  
Jack Grønbech  
42 70 69 33



Motion  
Tina Eichler  
30 49 23 15



MTB  
Niels Kristian Mølgaard 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 6. september 2022 til 25. april 2023.  
Vi træner i efterårsferien og vinterferien.

**Læs mere om tilmelding og betaling af kontingent:** [www.kibaekif.dk/bordtennis](http://www.kibaekif.dk/bordtennis)

**Kontaktperson:** Henrik Ormstrup, tlf. 21 51 82 60. [KIF1900.bordtennis@gmail.com](mailto: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.kibaekrydsfelt.dk/CAFE](http://www.kibaekrydsfelt.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





# Dart

Kom og vær med til pilespillet i Kibæk Krydsfelt

**Onsdag kl. 19.00-21.00** i kælderen.

**Opstart den 17. august 2022.**

Pris 300 kr. for et halvt år.

Alle kan være med til dart, da det spilles på hyggeplan.

Kontaktperson:

Ulrik Pedersen,

ulrik-pedersen@hotmail.com



## 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](mailto: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.***



# 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](http://www.ok.dk)





# Fitness - sundhed og fællesskab

Velkommen i Kibæk IF Fitness, Velhustedvej 12 i Kibæk (på 1. sal i Kibæk Krydsfelt)

- Åbent alle dage kl. 5.00-22.00. Adgang for medlemmer fra 15 år.
- Tilmelding via [www.kibaekif.dk/fitness](http://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](http://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](mailto:kibaekfitness@gmail.com) med følgende oplysninger:  
Navn, adresse, efterskole og hvilket klassetrin du gennemfører. Så får du tilsendt opkrævning.

## Fitness-ledelse



Hans-Jørgen  
Fangel  
53 57 76 31  
[hjfangel@gmail.com](mailto:hjfangel@gmail.com)



Conny Møldrup  
23 64 90 50  
[moeldrup98@gmail.com](mailto:moeldrup98@gmail.com)



Susanne  
Karstensen  
20 64 85 40  
[susanne.brian@mail.dk](mailto:susanne.brian@mail.dk)



Rikke  
Meldgaard  
22 97 35 76  
[rikkemeldgaard@hotmail.com](mailto:rikkemeldgaard@hotmail.com)

## Kontaktpersoner; holdtræning, medlemskab



**Holdtræning**  
Susanne Karstensen  
20 64 85 40  
efter kl. 16.00  
[susanne.brian@mail.dk](mailto:susanne.brian@mail.dk)



**Medlemskab**  
Bjarne Møller Pedersen  
25 15 24 74  
efter kl. 16.00  
[rockeren1449@gmail.com](mailto: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

Vil du gerne svede og lege og grine og gøre din krop til en svedig maskine? Ka' du li' at hjertet pumper, mens dellerne om maven skrumper? Vil du være yngre, stærkere og fit, så kom med ... vi går IKKE i split. ALLE kan deltage uanset tyngde og alder, dit humør vil stige til en ny uge kalder.

Det er mandag aften, du møder op, hvis du fra nu af vil styrke din krop.



Anni

# Boldhold - formiddag

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

**Onsdag kl. 9.30 ca. 45-50 minutter i spejsalen. Opstart uge 39**

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

**Onsdag kl. 18.15-19.15 i spejsalen. Opstart uge 36**

Instruktør: Elin Schmidt, tlf. 30 85 35 68

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.



Elin

# »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 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 trænings-afhængig. Jeg garanterer, at du udfordres i forhold til dit udgangspunkt.

## Indoor cycling

Fitness-abonnement

**er sved på panden og højt humør**

Kom og prøv vores nye cykler, hvor vi nu kan køre watt-træning. Instruktørerne sammensætter træningsprogrammer, som afvikles dels via storskærm - dels via din egen mobil. Dine resultater gemmes på mobilen, så du kan følge udviklingen i din træning.

Indoor Cycling er for dig, der tænder på power og høj puls. Vi kører både korte intervaller med høj intensitet og længere sekvenser med træning af udholdenhed. Vi bruger musikken aktivt som motivationsfaktor og til at banke 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 hjerte og kredsløb.

**Opstart fra uge 37.**

Hold øje med:

[www.kibækif.dk/fitness/book-holdtraening/](http://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 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! Mød op 15 min. før holdstart første gang for indstilling af cykel m.m.

**Gratis prøvetime er altid muligt. Kontakt én af instruktørerne for aftale:**

Anette Riis, tlf. 26 22 39 83

Carsten Svendsen, tlf. 60 29 94 44

Jørgen Bonderup, tlf. 40 18 09 29

Svend Vejen Knudsen, tlf. 61 20 18 67

Aage Nielsen, tlf. 26 13 16 33



Anette



Carsten



Jørgen



Svend



Aage

# Kettlebell

Fitness-abonnement

Fra 15 år



Jeannett

**Onsdag kl. 17.00-17.45 i KIF-lokalet. Opstart uge 33**

Instruktør: Jeannett Grønne Pedersen, tlf. 51 35 31 06

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. Alle kan være med, uanset træningsniveau.

# Morgenholdet

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år



Anni

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

Instruktør: Anni Kjærsgaard, tlf. 41 26 70 73

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.

# Fællestræning i fitnesscentret

**NYHED**

Synes du, lige som så mange andre, at det er lettere at komme afsted, når man træner sammen med andre. Så er der nu mulighed for »Fællestræning«.

Måske er du nybegynder, tilflytter, ledig, sygemeldt, førtidspensionist, folkepensionist eller har måske en kronisk sygdom. Uanset hvad, så er det godt med selskab for at fastholde den vigtige styrke- og konditionstræning.

Kom forbi i fitnesscentret om onsdagen kl. 8.30-9.30 og hør mere om mulighederne.

Vi sammensætter holdene løbende, som det passer bedst.

# Mændenes frikvarter

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 40 år

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  
Jørgen Jørgensen, tlf. 30 45 09 10  
Tommy Madsen, tlf. 29 25 60 11

Spireinstruktør: Tommy Mogensen, tlf. 20 62 28 07



Erik



Jørgen



Tommy

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 fællesspisning, mad over bål eller vi prøver noget specielt som at skyde lerduer eller spille golf.

Vi glæder os til at se dig.

## Tabata

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Lørdag kl. 8.00-8.50 i spejlsalen. Opstart uge 34

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.

## Knæk Cancer Event fredag den 28/10

Masser af motion og fællesskab en fredag aften 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.



# TRX

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

## Tirsdag kl. 19.30-20.30 i hal 2b. 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.

**Bemærk, at vi i år er i hal 2b, så der er god plads til alle.**

---

# 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, vægtskiver 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 koordinerer aktiviteter, laver diverse opslag om f.eks events, kampe, stævner osv. Du kan også få svar på dine spørgsmål her, og få hjælp i de forskellige afdelinger.

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



# Yoga for begyndere og let øvede

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år



Trine

**Tirsdag kl. 17.50-19.00 i spejlsalen. Opstart uge 37**

Instruktør: Trine Haag, tlf. 50 70 03 71

Yoga er mere end bare fysisk træning, det er et redskab til at finde den bedste, gladeste og mest bevidste version af dig.

Yoga-timerne vil variere og kan eksempelvis være blide og beroligende eller være styrkende og udstrækkende.

I mine yoga-timer vil jeg lægge vægt på, at du oplever øget velvære og harmoni i både krop og sind.

Yogatime er for både nybegyndere og let øvede. Du behøver hverken at være specielt smidig eller stærk, men blot have lyst til at praktisere yoga.

Jeg har dyrket yoga i en årrække og er uddannet DGI yoga-instruktør. Jeg glæder mig til at 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 7. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2023. Forlænges holdet yderligere koster det 100 kr. pr. måned at deltage.

Klik ind på [www.kibækif.dk/fitness](http://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 39	600 kr. Pensionist 450 kr.
Dance-fit	Onsdag kl. 18.15-19.15	Uge 36	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 34	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	Tirsdag kl. 17.50-19.00	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. 17.00-18.30 i hal 1.**

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 [www.kibækif.dk/floorball-abonnement](http://www.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.

### **Kontaktperson:**



Stina Rohde,  
27 39 77 76

---

## **Herre floorball:**

**Træningstider torsdage kl. 18.30-20.00  
samt søndage kl. 09.30-11.00 i Hal 1.**

### **Kontaktpersoner:**



Dan Arvad,  
25 60 06 10



Thomas Schmidt  
61 68 21 88





# Fodbold

## Velkommen til fodboldsæsonen 2022/23

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. 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.

### Børneudviklingstræner

Kibæk IF bestræber sig på at blive certificeret DBU børneklub i 2022 og i den forbindelse ansættes en børneudviklingstræner. En børneudviklingstræner er klubbens garant for, at klubbens børnetrænere klædes på fodboldfagligt og pædagogisk til at kunne varetage den daglige børnefodboldtræning.

En børneudviklingstræner understøtter alle klubbens børnetrænere fagligt på banen og hjælper med at skabe en forældrekultur, hvor forældre er oplyste og oplever sig mødt positivt. →





# Fodbold

## Tilmelding og betaling af kontingent

Kontingent skal være indbetalt senest 2 træningsuger efter sæsonstart. Ingen spiller kampe uden at have betalt kontingent. Spillere tilmelder sig holdet og indbetaler kontingent på [www.kibækif.dk/fodbold](http://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](http://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:** Formand, Jesper Dag Lodberg, tlf. 41 15 62 82.

## Sponsorer vedrørende kunstgræsbanen

**Guldsponsor:**

**Dansk Værktøjs Salg A/S**  
ENERGIVEJ 10 · 6933 KIBÆK · Tlf. 97 19 16 92 · [www.dvsaig.dk](http://www.dvsaig.dk)

**Sølvsponsor:**

**TEXTILE LOGISTICS**

**KIBO**  
Sikring

**REGUVENT** · leverandør af frisk luft

**Handelsbanken**

**MEGA OVERFLADE-TEKNIK**

**Bronzesponsor:**

**danfloor** **ulster**

**DOKMENTOR**

**Canon**

**KIBÆK PRESENNING A/S**

**BYGMA**

**Søren Thim ApS**

**Kvalitet**  
Høns gåt



# 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 deres 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.

## Tilmelding til gymnastiksæsonen

Tilmelding skal ske på hjemmesiden kibækif.dk -> Idrætsgrene -> Gymnastik -> Gymnastik tilmelding **inden** sæsonopstart. Vælg det hold du kunne tænke dig at gå på og tryk tilmeld.

**Husk at tilmelde børn i deres egne navne**, hvis det er et af børneholdene. Hvis ikke dit barn er oprettet i conventus, skal barnet oprettes som nyt medlem.

Finder du/dit barn ud af, at holdet alligevel ikke er noget for dem, 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

Dragter/opvisningstøj er incl. i kontingentet. Det vil blive bestilt i slutningen af oktober måned.

## T-Shirt

Alle gymnaster får en T-shirt med vores gymnastiklogo på. Førskolebørnenes gymnastikhold bruger denne T-shirt til opvisning.

## Datoer til kalenderen

**26. februar 2023** Børnegymnastikstævne i Holing

**11.-12. marts 2023** Forårsoptøjer i Holing (ungdoms- og voksenhold)

**18. marts 2023** Hjemmeopvisning i Kibæk Krydsfelt

*Ret til ændringer forbeholdes.*

## Gymnastikudvalget



Helle  
Barslund  
28 43 07 28



Karina  
Westergaard  
24 60 66 90



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
<b>Mandag</b>				
16.00 - 17.00	Hal 2	Seje gymnaster årg. 2017	Kader, Pernille, Rebekka, Emma og Ronja	<b>600 kr.</b>
<b>Tirsdag</b>				
16.15 - 17.15	Hal 2	Forældre/barn årg. 2019+2020	Inge Lise og Rikke	<b>600 kr.</b>
17.30 - 19.00	Hal 2	Springmix 4.-9. kl.	Peter, Mathias, René og Natalie	<b>975 kr.</b>
19.00 - 20.00	Spejlsal	Motion for mænd	Joan	<b>700 kr.</b> 450 kr. pensionist
<b>Onsdag</b>				
15.00 - 16.00	Spejlsal	Rytme – midi 3.-5. kl.	Emma, Luna og Michaela	<b>800 kr.</b>
16.00 - 17.00	Spejlsal	Damer 50 +	Ellen og Grethe	<b>600 kr.</b> 450 kr. pensionist
16.00 - 17.15	Hal 2	Springmix 0.-2. kl.	Helle Sofie, Anita, Jane, Kamilla, Anette, Rikke, Lena, Lykke, Celina, Sarah, Isabella, Sebastian og Katrine	<b>875 kr.</b>
16.30 - 18.00	Hal 2	Springmix 1.-3. kl.	Helle Sofie, Anita, Jane, Kamilla, Anette, Rikke, Lena, Lykke, Celina, Sarah, Isabella, Sebastian og Katrine	<b>875 kr.</b>

# Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
<b>Torsdag</b>				
16.00 - 17.00	Hal 2	Spilopperne årg. 2018	Lene, Kathrine, Lone, Viola, Nova, Nikoline, Ella og Stephanie	<b>600 kr.</b>
17.30 - 19.00	Hal 2	Rytme piger 6. kl. +	Marika og Gaby	<b>975 kr.</b>
19.00 - 20.30	Hal 2	Rytme D 18 +	Ulrik	<b>700 kr.</b>

Forbehold for fejl og ændringer



# Hvad laver vi på holdene?

## Forældre/barn årg. 2019/2020

**Tirsdag kl. 16.15-17.15 i hal 2**

Instruktører: Inge Lise Hebsgaard Bessmann,  
mobil 50 91 33 08  
Rikke Engelund, mobil 21 29 25 73



Inge Lise



Rikke

Dette hold er for børn, der har lyst til at lave gymnastik med deres forældre/bedste-forældre. I løbet af træningen kommer vi vidt omkring. Vi laver fælles lege med musikken som hjælpemiddel, udforsker balancen på motorikbanen og styrker muskelled sansen i trampolinen. Vi vil veksle imellem aktiviteter, hvor der er fart over feltet og aktiviteter med fokus på fordybelse og nærvær. Vi skaber rammerne for, at du kan have kvalitetstid med dit barn. Vi håber på at se jer til en times sjov med ungerne.

---

## Spilopperne årg. 2018

**Torsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2**

Instruktører: Lene Møjbjerg Jensen, mobil 28 12 59 15  
Kathrine Ørskov, mobil 25 67 36 69



Lene



Kathrine

Hjælpeinstruktør: Lone Strandsbjerg

Spireinstruktør: Viola Vang Axelsen, Nova Brandt Schmidt, Nikoline Burgdorf  
Møller, Ella Alici, Stephanie Snebang Storgaard

Nu er det tid til at lave gymnastik uden mor og far. Vi skal hoppe, springe, trille, snurre, slå kolbøtter, lege og grine. Vi skal ud på fede redskabsbaner, lege vilde dyr, lege sanglege og til slut puste ud og finde roen igen. De første to gange må forældrene gerne kigge med, men resten af sæsonen er børnene selv afsted.

---

## Seje gymnaster – årg. 2017

**Mandag kl. 16.00-17.00 i hal 2**

Instruktører: Kader Cimen Alici, mobil 22 12 27 14  
Pernille Bernhoff Rasmussen, mobil 25 10 40 80



Kader



Pernille

Hjælpeinstruktør: Rebekka Rana Alici, Emma Aagaard,  
Ronja Alkjærsgig Mogensen

På dette hold skal der hoppes, springes, trilles, snurres rundt, slås kolbøtter, leges og grines. Vi skal lave spændende redskabsbaner og ud på spændende fantasi-rejser – i det hele taget skal vi bare ha' det sjovt. Holdet er for de store drenge/piger der kan selv og vil selv. De første 2 gange må forældrene godt se på, men resten af tiden/sæsonen må de desværre ikke.



## Springmix 0.-3. kl.

**NYHED**

I denne sæson har vi lavet et trænersteam omkring spring for 0.-3. kl. Vi gør dette, for at alle gymnaster skal få mest ud af at gå til gymnastik.



Helle Sofie



Anita

## Springmix 0.-2. kl

**Onsdag kl. 16.00-17.15 i hal 2**

Holdet er for dem der elsker at bevæge sig, lære nye ting, øve sig og blive bedre. Vi skal øve os i at slå en masse kolbøtter og vejrmøller. I lærer at stå 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.



Jane



Kamilla

## Springmix 1.-3. kl.

**Onsdag kl. 16.30-18.00 i hal 2**

Holdet er for dig der elsker at træne i de forskellige spring og grundøvelser inden for gymnastik, håndstand, vejrmøller, kraftspring, salto og flikflak.

Vi skal også lave rytmiske serier og akrobatik.

Når du er til træning, forventer vi, at du deltager aktivt under hele træningen og giver dig 100% og gør dit bedste. Der kan også være øvelser du skal øve dig i hjemme.



Anette



Rikke



Lena



Lykke

Instruktører:

Helle Sofie Nielsen, mobil 26 79 15 94  
Anita Kjær, mobil 30 61 65 95  
Jane Madsen, mobil 61 38 78 73  
Kamilla Kiholm Andersen, mobil 52 70 07 32  
Anette D. Johansen, mobil 60 12 62 19  
Rikke Onsberg, mobil 61 60 47 48  
Lena Vnukova Jørgensen  
Lykke Stegmann Andersen, mobil 24 26 42 62

Hjælpeinstruktør:

Celina Graakær Pedersen  
Sarah Hejbøll Friborg Jeppesen  
Isabella Frifeldt Westergaard  
Sebastian Skovhus Mogensen  
Katrine Kjerlsmark Gydesen.

## Rytme – Midi 3.-5. kl.

**Onsdag kl. 15.00-16.00 i Spejlsalen**

Instruktører: Emma Bønnerup Korshøj,  
mobil 20 99 89 25  
Luna Liv Brandt Schmidt,  
mobil 28 35 84 54  
Michaela Snebang Storgaard,  
mobil 24 81 66 50



Emma



Luna



Michaela

Kan du lide at danse og elsker du at bevæge dig, så er dette hold lige noget for dig. Vi laver serier, smidige øvelser og en masse lækker gymnastik.

Vi håber på at se en masse friske dansepigter med god energi.

---

## Springmix 4.-9. kl.

**Tirsdag 17.30-19.00 i hal 2**

Instruktører: Peter Bjerg, mobil nr. 31 31 18 41  
Mathias Ahle, mobil 53 80 64 47

Hjælpeinstruktør: René Wulff, Natalie Birch Knudsen

Springmix er et hold for drenge og piger, der har lyst og interesse for spring og rytme. Vi dykker ned i teknikken, for at udvikle os på forskellige niveauer. Her er plads til alle. Vi glæder os til at se jer.

---



Mathias

## Rytme piger 6. kl. +

**Torsdag kl. 17.30-19.00 i hal 2**

Instruktør: Marika Lantz, mobil 60 59 07 04  
Gaby Josefsen, mobil 22 44 41 24

Er du en rytme glad og energisk pige, som er klar på at lave en masse gymnastik og dans, så er dette hold lige noget for dig.

Vi skal lave grundrytme, lækre sving, øve teknik, danse og meget mere til en masse fed musik.

Vi glæder os til en god sæson  
– vi ses!



Marika



Gaby

# Rytme D 18 år +

**Torsdag kl. 19.00-20.30 i hal 2**

Instruktør: 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. 16.00-17.00 i spejlsalen**

Instruktører: Grethe Kristiansen, mobil 61 28 62 33  
Ellen Møller, mobil 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 19.00-20.00 i spejlsal**

Instruktør: Joan Hedegaard Nielsen, mobil 28 18 94 45

Overvej 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.

**Hvor:** Kibæk krydsfelt – Spejlsal

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



Joan

# Julemotion 2022

Pt. har vi ingen tovholder på vores julemotion, så det er ikke lagt i støbeskeen til 5. juledag. Dog har bestyrelsen reserveret hallen, så hvis der er nogen, som kunne tænke sig at være tovholder på dette, så kan de henvende sig til Benny Stevnhoved 25 14 95 93 eller [formand@kif1900.dk](mailto:formand@kif1900.dk).

Ellers må vi nok sige, at der ikke bliver noget Julemotion i Kibæk i 2022, hvis vi ikke finder en ny tovholder.



## 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.*





# Håndbold

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

### Herre Senior – 3. division og Serie 3

Herre Senior – Opstart uge 32

Træningstider: Tirsdag kl. 20.00-22:00 + torsdag kl. 20.00-22:00

Træner 3. division: Michael Jensen, tlf. 22 89 92 87

Holdansvarlig Serie 3: Leon Friborg, tlf. 25 29 72 76

### Dame – Serie 3

Der starter et dame Serie 3 hold op i uge 32.

Træningstider: Tirsdag kl. 18:30-20.00

Træner: Kenneth Anneberg

## Håndboldudvalget

Formand: Martin A. Jensen: Tlf 28 11 50 46

Lars Nygaard: Tlf. 30 30 58 54

Per Mølgaard: Tlf. 20 97 52 45

Martin Knudsen: Tlf. 29 93 84 84

Emil Bang Jensen: Tlf 40 88 04 60

Sune Madsen: Tlf. 23 33 97 68



Martin



Michael





# Karate

**Holdnavn:** Kampsport

**Aldersgruppe:** Fra 7 til 100 år

**Træningstidspunkt:**

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

Opstart i uge 34.

**Træner:** Jack Grønbech

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

I KIF karateklub træner vi stilartern 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 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  
facebookside:  
Kif Karate Klub





# Motion

Kibæk IF Motion er en klub for motionister, hvor du kan dyrke løb eller vandreture på alle niveauer. Ud over de faste træningsaftner, som altid starter fra Kibæk Krydsfelt, arrangeres der i løbet af sæsonen fælles sociale arrangementer af forskellig art.

Klubben har erfarne instruktører, som gerne vil hjælpe nye såvel som erfarne løbere og vandrere på vej. Der løbes og gås ture hele året uanset vind og vejr, så der vil altid være en klubkammerat at løbe eller gå med.

Turenes længde varierer på træningsaftnerne og tilpasses de fremmødtes individuelle ønsker. Så hvis du bare vil ud og mærke den friske luft på en kortere tur, finder du altid en ligesindet, ligesom der også altid er løbere, der er i gang med at træne op til større løb og derfor løber længere ture.

Vandreturene fokuserer ud over motionsdelen også på naturskønne oplevelser og betyder ofte gang på grussti, i skove og langs vandløb.

## Fordele ved at være en del af Kibæk Motion:

- Du bestemmer selv tempoet
- Uanset dit niveau så løber eller går du aldrig alene
- Du kan deltage i træningen, når du har tid og lyst
- Unikt »opsamlingsystem« – som udligner hurtigt / langsomt tempo
- Du opnår velvære og motivation
- Du oplever naturen og lærer ruter og lokale stier at kende
- Og sidst, men ikke mindst – du bliver en del af et fællesskab.

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

## Løbehold

Vi løber tirsdage og torsdage kl. 18.30 og lørdage kl. 9.00 fra Kibæk Krydsfelt.  
Kort rute 5-7 km. Lang rute 10-12 km.

## Gå/vandrehold

Vi går 4-6 km tirsdage og torsdage kl. 18.30 fra Kibæk Krydsfelt.

## Kontingent 1.1.2022 til 31.12.2022

Kr. 300. – Kr. 400 i kombi med MTB.

## Udvalg

Tina Eichler:	tinaeichler@hotmail.com
Dion Sørensen:	dion0502@gmail.com
Erik Poulsen:	lepoulsen20@gmail.com
Lene Schoop Rasmussen:	lene@tubaekgaard.dk
Berit V. Melgaard:	bvm@mail.dk





# Mountainbike

## Mountainbike er for alle i Kibæk og omegn

Mountainbike, i daglig tale kaldet MTB, er for alle i Kibæk og omegn. Mountainbike 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. Harreskoven, Momhøje, Haunstrup, Jyndevad, Kulsøen osv. Derudover er der tekniktræning, week-endtur, søndagsture til MTB-spor samt mulighed for tilkøb af lækkert 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:

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 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:

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, 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 Niels Kristian Mølgaard, tlf. 42 52 15 56.

### Kontingent

Kr. 300. – Kr. 400 i kombi med motion.

*Mvh MTB-udvalget*







**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 16. 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/bolle købes for kr. 25,-. 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 (fra venstre):** Else Langkjær, Ejnar Jensen, Formand Uffe Jørgensen, Hanne Kristensen, Anna Jensen, Jørn Kristiansen, Erika Rohde, John Rohde, Grethe Kristiansen, Joan Hedegaard.



# Tennis – er let og sjovt

**SÆSON:** Tennissæsonen begynder i starten af maj. Der må spilles hele året hvis nettet på banerne er oppe og hvis vejret og banerne er til det.

**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](http://www.kibækif.dk/TENNIS)

## KONTAKTPERSON:

Henrik Ormstrup, tlf. 21 51 82 60, e-mail: [kif1900.tennis@gmail.com](mailto:kif1900.tennis@gmail.com)



Henrik



# Volleyball

## Kom og spil volleyball i Kibæk Idrætsforening

Vi er en blandet flok, hvor der er plads til både begyndere og øvede spillere. Nu med 4 forskellige volleyball hold:

- Teen 6-7 klasse
- Ungdom 8-10 klasse
- Senior
- Hyggeholdet.

**Træningen foregår i Kibæk Krydsfelt (hal 1, den gamle hal).**

**Sæson: 10. august 2021 - 10. maj 2022.**

**Onsdag kl. 18.00-19.45:**

### Teen volleyball er for 6.-7. klasse – drenge og piger

Her vil der være introduktion til grundslag og volleyballspillet på den sjove måde.

Når vi er klar til det, deltager vi i Teen stævner.

Kontingent: 450 kr. / hel sæson.



Knud



## Ungdomsvolleyball 8.-10. klasse – drenge og piger

Vi tilføjer nye dele til volleyballspillet og spiller både teen og ungdomsvolleyball. Vi deltager også i Teen og ungdomsstævner i løbet af sæsonen.

Kontingent: 450 kr. / hel sæson.

## Onsdag kl. 19.45-22.00: Senior volleyball – herre – mix – dame

Her laver vi øvelser for at blive skarpere i volleyballspillet, og spiller selvfølgelig også en masse volleyball. For dem der har lyst, er der mulighed for at deltage i mix- og jyllandsseriestævner.

Kontingent: 650 kr. / hel sæson.



## Hygge holdet – herre – mix – dame

Holdet for dem der bare gerne vil spille noget hyggeligt volleyball.

Alle holdene har mulighed for at deltage i stævneturneringer 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.

# Hvad betyder frivillige for Kibæk IF?

Det betyder meget – uden dem er det svært at køre en forening som vores.

Der er mange måder du kan hjælpe på, enten i udvalg, som træner, voksenhjælper eller bare hjælpe ved de forskellige arrangementer vi har.

Du kan også hjælpe med forskellige ting, som eks. servicering i MCH eller andet, hvor du så tjener penge til den afdeling, du ønsker at støtte. Derved får de forskellige afdelinger nogle penge, som de kan gøre noget for til de aktive under deres afdeling.

Kibæk Cup er noget andet. Alt overskud herfra går til at holde vores kontingent nede og det er alle, som får noget ud af det. Vi kan holde kontingentet nede med 200-250 kr., så derfor er det vigtigt, at alle støtter op om at hjælpe til.

Hvad får du ellers ud af at være frivillig i Kibæk IF? Du får et netværk, masser af sjove timer, noget socialt og et kendskab til, hvad der sker i vores forening.

Så vel mødt som frivillig i Kibæk IF – »det er fedt er være frivillig« og det gør ikke ondt!!

*Hilsen Benny Stevnhoved*

---

# What do volunteers mean for Kibæk IF?

It means a lot – without them it is difficult to run an association like ours.

There are many ways you can help, either in selection, as a coach, adult helper or just help with the various events we have.

You can also help with various things, such as servicing in MCH or something else, where you then make money for the department you want to support. This gives the various departments some money that they can do something for the active members of their department.

Kibæk Cup is something else. All profits from here go to keep our contingent down and it's all like for something out of it.

By having our Kibæk Cup, we can keep the contingent down by DKK 200-250, so it is important that everyone supports to help.

What else do you get out of being a volunteer in Kibæk IF? You get a network, lots of fun hours, something social and a knowledge of what is happening in our association.

As well as met as a volunteer in Kibæk IF - »it's cool to be a volunteer« and it does not hurt !!

*Greetings, Benny Stevnhoved*

# 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 m<sup>2</sup>.

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. marts 2023



Sæt allerede nu  
kryds i kalenderen  
til næste års

# KIBÆK BYFEST

16.-19. AUGUST 2023



# Vi støtter Kibæk IF



**KIBÆK**  
**PRESENING A/S**

KVALITET  
I  
CENTRUM

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

**INTERFJORD**

Local Support - Global Transport



**BDJ**  
**REGNSKAB**

bdj@bdj-regnskab.dk

**^Haus**

*of furniture*

**10-4**

www.10-4.dk

**BYGGECENTER**

**TØMMERHANDEL**

**Kibæk Bageri**



Din  
Håndværksbager

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



**Danish Mindset Aps**

**OK<sup>+</sup>**



**DOKMENTOR**  
**Canon**

**Vædderen**



**Kibæk**

*Vi støtter Kibæk IF*



 **intego**



**Kibæk Cykler**

Sandfeldparken 34 · Tlf. 97 19 11 80



**HC Automobiler**

Tlf. 51 36 15 79

**Handelsbanken**



**CEALAB**

Birk Centerpark 40  
740 Herning

**adhocgrafikeren**

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

**SPORT 24**  
HERNING CITY

