

Til samtlige husstande

Sæson 2023-2024



BADMINTON



BORDTENNIS



CIRKUS



CYKLING



DART



FITNESS



FLOORBALL



FODBOLD



GYMNASTIK



HÅNDBOLD



KARATE



MOTION



SMS



TENNIS



VOLLEYBALL



I FORENING NÅR VI LÆNGERE ...

Vi støtter Kibæk IF



Dansk Værktøjs Salg A/S

Energivej 10 • 6933 Kibæk • Denmark • www.dvsalg.dk



Østerbro 7 • 6933 Kibæk • 97 19 12 22 • www.kibækmaskinstation.dk



Indholdsfortegnelse



Tilmelding og kontingent.....	4
Formanden har ordet.....	5
Bestyrelse og samarbejdsudvalg.....	7
Badminton.....	8
Bordtennis.....	9
Cirkusklub.....	10
Cycling.....	11
Dart.....	13
Fitness.....	15
Floorball.....	23
Fodbold.....	24
Gymnastik.....	27
Håndbold.....	34
Karate.....	35
Motion.....	36
SMS.....	37
Tennis.....	38
Volleyball.....	38

Tilmelding i KIF

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

Du tilmelder dig direkte på vores hjemmeside www.kibækif.dk. Du finder den afdeling, du ønsker at tilmelde dig og vælger herefter menupunktet 'Tilmelding/holdoversigt'.

Du kommer nu til en side, hvor de hold, du kan tilmelde dig, er vist. Du kan betale med **Dankort, 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.kibækif.dk og så vælge menupunktet 'Medlemslogin' helt øverst til højre.

Dernæst vælger du 'Medlemslogin klik 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 giver Kibæk IF 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.kibækif.dk/ratebetaling.

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

Vi vil så gerne være lidt flere medlemmer 😊

Formanden har ordet...



Hvor er Kibæk IF i dag? Vi er et rigtig godt sted. Vi har fået godt gang i vores forening igen og udviklingen kører bare derudad.

Det er fedt, at vi stadig kan blive ved med at udvikle vores forening og det har vi faktisk allerede gjort, da Cykel Motion er kommet ind under KIF og derved har vi nu en Kibæk IF Cykling-afdeling, som dækker både landevej og MTB.

Kibæk Badminton Klub har også valgt at komme under KIF. De vil gerne ind i Kibæk Idrætsforerings paraplyorganisation, for at drage fordel af fælles administration og ledelsesstruktur. Vi er i øjeblikket i gang med at holde møder med dem om, hvornår de er 100 % inde i KIF.

Desuden har vi fået en cirkusklub og det bliver spændende at følge dem. Det er nogle engagerede folk, som står bag dette. Vi ser frem til en forestilling.

MEN frivillige hænger ikke på træerne, så hvis DU har lyst til at være frivillig et eller andet sted i KIF, så hører vi MEGET gerne fra dig – og husk – »det er fedt at være frivillig«.

I skrivende stund ved jeg, at Kibæk Cup bliver en succes med masser af tilmeldte hold, men heldigvis også mange frivillige hjælpere til at tage de mange forskellige opgaver. Det er med til at få vores økonomiske baggrund til at køre, da vi ved, at Kibæk Cup genererer en del penge, så bl.a. kontingentet kan blive holdt nede i hele Kibæk IF.

Personligt ser jeg også frem til den byfornyelse, som Kibæk Lokalforsamling er i gang med sammen med Herning Kommune. Det er området ved vores tennis- og teknikbane, hvor jeg tænker, at det bliver et fedt område, som udøverne i Kibæk IF også vil have stor gavn af.

Den røde folder hang i en tynd tråd, men heldigvis var der to personer, som ville være tovholdere på denne. Og det er vi meget taknemmelige for, da vi ved, at vores røde folder betyder meget for byen.

Vi minder om, at der betales ved opstart af en idræt og at betalingsfristen skal 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 sæson 2023-2024 i KIF som udøver, træner, leder, udvalgsmedlem eller frivillig – »det er fedt at være frivillig« i KIF.

Benny Stevnhoved, formand Kibæk IF

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 5 øre for hver liter, du tanker på OK kortet. Desuden har KIF også en sponsoraftale omkring el via OK. Hvis du har begge aftaler, så støtter OK KIF med 10 øre pr. liter, når du tanker på kortet. Hvis du bruger OK appen ved tankning, så får KIF ligeledes 10 øre pr. liter.

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 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 9. oktober 2023.

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

Ferier (der er ingen træning i skoleferier)

Efterårsferie:

Uge 42 – 14.10.2023 til og med 22.10.2023

Juleferie:

20.12.2023 til og med 04.01.2024

Vinterferie:

Uge 7 – 10.02.2024 til og med 18.02.2024

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
Marianne Henriksen
26 39 41 47

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



Badminton
Brian Jeppesen
42 17 62 90



Bordtennis
og Tennis
Henrik Ormstrup
21 51 82 60



Cirkusklub
Anita Kjær
30 61 65 95



Cykling
Dion Pedersen
28 68 40 27



Dart
Kim Schjødt
42 15 88 71



Fitness
Jørgen Jørgensen
30 45 09 10



Floorball
Stina Rohde,
27 39 77 76



Fodbold
Jesper Dag Lodberg
41 15 62 82



Gymnastik
Helle Barslund
28 43 07 28



Håndbold
Per Mølgaard
20 97 52 45



Karate
Jack Grønbech
42 70 69 33



Motion
Tina Eichler
30 49 23 15



SMS
Uffe Jørgensen
30 24 99 90



Volleyball
Knud A. Sørensen
23 74 72 10



Badminton

Badminton er ny idrætsgren i KIF, da det tidligere lå i Kibæk Badminton Klub, men klubben blev i foråret 2023 nedlagt og aktiviteterne videreføres i KIF. Badminton er en sport, hvor god stemning og godt kammeratskab er i højsædet. Vi lægger vægt på sjov og hygge, men har også ambitioner om at have plads til alle typer af badmintonspillere.

Vi har alt lige fra motionisterne, som vil have en bane at spille på sammen med holdkammeraterne, til ungdommen hvor der skal være plads til både hygge og leg, men også til teknik for dem som vil ud og spille nogle stævner. Og sidst – men ikke mindst – vores »lidt« ældre spillere (pensionister). Badminton er god og sjov motion for alle. Der er mulighed for at få styrket koordination, bevægelse og motorik, samtidig med at du er sammen med dine venner.

Træningstider:

Ungdom: Hold 1 mandag og onsdag kl. 16.30-18.00
Hold 2 mandag og onsdag kl. 18.00-19.30

Kontingent: 1 gang i ugen 600 kr., 2 gange i ugen 900 kr.

Træningsted: Hal 1

Man kan vælge tilmelding 1 dag i ugen eller begge dage.

Ungdomsspillerne deles op i de 2 hold efter niveau/alder og fordelingen af spillerne sker umiddelbart efter første træningsdag, så vi får den bedst mulige fordeling af antal spillere pr. hold.

Træningsopstart for alle ungdomsspillere er mandag den 28/8 2023 kl. 17.00-18.00, hvor der efterfølgende vil være et kort informationsmøde for forældrene. Er du ikke sikker på, at badminton er noget for dig, så kom alligevel gerne denne dag og prøv det, samt deltag i informationsmødet.

Ungdomstrænere:



Casper
Kongstad



Esben
Platz
Lauridsen

Motionister:

Banefordeling for motionister er mandag den 28/8 2023 kl. 18.30 i hallen med opstart den 4/9 2023. Kontingent: 2000,-

Pensionister: onsdag fra kl. 14.30 til 15.30

Læs mere samt tilmelding: www.kibækif.dk/badminton

Udvalg



Brian
Jeppesen
42 17 62 90



Casper
Kongstad
25 14 72 30



Sabarina
Østergaard
Jensen
40 17 91 28

Seniortræning:

Vi starter op onsdag den 6/9 2023 kl. 19.30.

Du er måske hjemvendt fra efterskole, nu i gang med en uddannelse eller er du senior, har lyst til badminton, men ikke lige fundet nogle makkere endnu, så er dette noget for dig.



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 5. september 2023 til 30. april 2024.
Vi træner i efterårsferien og vinterferien.

Kontingent: 300 kr.

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

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



Find hvad du søger på

www.kibækif.dk





Cirkusklub

Instruktør: Anita Lund Kjær tlf. 30 61 65 95
Hjælpeinstruktør: Emily Lund Kjær



Anita

Har du lyst til at prøve kræfter med cirkusartisteriet, så kom og vær med i Kibæk IF Cirkusklub. Alt træningen starter med fælles opvarmning og fælles afslutning. Vi træner akrobatik, luftnumre, enhjulet-cykel, diablo, jonglering og hvordan man fremfører et fedt show. Vi har fokus på fællesskab og at have det sjovt sammen.



Da cirkus involverer mange discipliner, vil der naturligt være tider, hvor man må arbejde på egen hånd. Men vi stræber efter at lave mindre træningsgrupper, så der kan være fokus på alle. Vi arbejder som gruppe og vi lærer af hinanden. Vi træner to til tre gange om måneden, dag og tidspunkt vil skifte, men I vil få besked i god tid. Vi vil tage ud og optræde med andre cirkusklubber, når der er mulighed for det. Derudover vil I blive inviteret til forskellige aktiviteter fx workshops, ture til cirkusfabrikken o.l.

Kontingent: 250 kr. pr. halvår

KIBÆK KRYDSFELT

- energier mødes, skabes og styrkes



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 eller kontakt Monica på kibaekkrydsfelt@outlook.com eller 20 72 71 87

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



Cykling

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

Landevejscykling for alle i Kibæk

Landevejscykling i Kibæk IF Cykling er for alle i Kibæk og omegn. Landevejscykling er en sport med højt til loftet og mulighed for at opleve naturen i alt slags vejr. Landevejscykling er en effektiv og skånsom form for motion, hvor du i fællesskab med andre kan udvikle og forbedre både kondi og sundhed. Vi cykler på asfalterede veje og cykelstier i området omkring Kibæk. Der er mulighed for tilkøb af lækkert cykeltøj til en fornuftig pris.

Forudsætning for at deltage: Du skal have en cykel, bruge cykelhjelm og have lysten til at være social.

Træningstider

Sæsonen begynder ved sommertids start og slutter når vintertiden starter. Træning hver tirsdag og torsdag kl. 18.30 før sommerferien (til uge 30) og kl. 18.00 efter sommerferien.

Vi starter som udgangspunkt altid ud fra Kibæk Krydsfelt, samlingspunkt er P-pladsen ved hovedindgangen, hvor der opdeles i hold alt efter niveau.

Der er ud over normale træningsaftener jævnligt arrangerede ture i weekenderne. Disse ture planlægges løbende og opslås på vores Facebook side.

Cykelhold

Der opdeles i hold på træningsaftener alt efter fremmødet. Der er plads til alle uanset ambitionsniveau og erfaring. Klubben er en motionsklub og derfor vægter vi socialt og hyggeligt samvær højt, så alle ryttere følges både ud og hjem under træningen.

Der vil til sæsonstart altid være et begynderhold, hvor fart og distance tilpasses nye medlemmer.

Træningsruter

Der vil på træningsaftener blive kørt en rute, som bliver oplyst inden start. Normalt cykler vi omkring 2 timer, alt efter vind og vejr. Ruterne tilpasses efter behov, hvis der opstår uforudsete udfordringer med punktering eller andet. Der køres i socialt tempo, hvor alle kan være med og turens længde fastsættes efter niveau på deltagerne.

Kontaktpersoner Landevej:

Finn Madsen 97 19 55 31

Henrik Jørgensen 72 17 78 58

Mountainbike for alle i Kibæk

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 grund til. Mountainbike byder på fysiske udfordringer, masser af naturoplevelser og er en virkelig god kredsløbsstræning. Som medlem i Kibæk IF Cykling tilbyder vi socialt samvær, motion, naturoplevelser i f.eks. Harreskoven, Momhøj, Haunstrup osv. Derudover er der tekniktræning, weekendtur, 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 cykelhjelm og elske godt humør.

Fortsættes på næste side

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 turens længde fastsættes efter niveau på deltagerne. Vi cykler mandage kl. 18.00 fra Kibæk Krydsfelt.

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. 18.00 fra Kibæk Krydsfelt, og der vil ved hver træning være mindst 2 turguidere, som har planlagt en rute.

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-spår og udvikle dine evner på MTB. Vi cykler onsdage kl. 18.00 fra Kibæk Krydsfelt.

Kontaktpersoner MTB:

Dion Pedersen 28 68 40 27
Kim Mogensen 21 22 33 01

Børne MTB

Kibæk IF Cykling vil gerne fremme børns cykellyst og færdigheder på MTB. Der vil være masser af frisk luft, motion og gode oplevelser i naturen. Træningen vil foregå primært i naturen rundt om Kibæk Krydsfelt og ved den nye teknikbane.

Det handler om at blive tryk på sin MTB, og der vil være fokus på leg og de grundlæggende færdigheder.

Børne MTB er for drenge og piger fra 0. til 4. klasse.

Cykel og udstyr: Al træning i Kibæk IF Cykling foregår med cykelhjelme. Børnene skal have praktisk tøj på, som afspejler årstiden. Derudover skal børnene også bruge cykelhandsker (gerne med lange fingre). Deltagelse foregår på MTB – det betyder, at der skal være håndbrems (for og bag), udvendige gear og brede dæk med knopper. Cykler med fodbrems og indvendige gear fungerer ikke til MTB træning.

Træning

Træningstid: fredag kl. 15.00-16.00
Mødested: Teknikbanen

Kontaktperson Børne MTB:

Martin Clemmesen:
22 59 55 68





Dart

Kom og spil dart med os.

Vi sætter pris på hyggen om darten. Kom og prøv.
Du kan låne pile og vi vil hjælpe dig i gang.
Vi giver dig gode råd og fif til dartsillet.

Spilletid:

Onsdag fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Mødested:

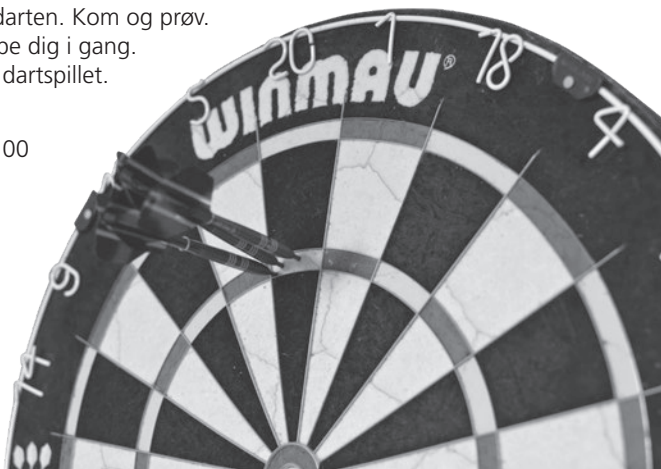
Kælderen i Kibæk Krydsfelt.

Kontigent: 200 kr. pr. halvår

Sæsonstart: Uge 32

Kontakt:

Ulrik Pedersen 20 85 28 21
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 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.



A black and white photograph of a person's hands holding a white rectangular sign against a cloudy sky. The sign has handwritten text in a casual, slightly slanted font. The text reads: 'Tank med OK's app', 'så får Vi', and 'dobbelt Støtte!'. The word 'dobbelt' is underlined with a single horizontal line.

Tank med OK's app
så får Vi
dobbelt Støtte!

Dobbelt støtte med OK's app

Nu kan du støtte din klub eller forening med hele 10 øre pr. liter, når du tanker med OK's app. Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet.

Dobbelt støtte i appen gælder helt frem til 31. maj 2024.

Se mere på ok.dk

The OK logo, consisting of the letters 'OK' in a bold, italicized, sans-serif font.



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 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 og klassetrin du gennemfører. Så får du tilsendt opkrævning.

Fitness-ledelse



Jørgen
Jørgensen
30 45 09 10
jojoe1972@gmail.com



Conny Møldrup
23 64 90 50
moeldrup98@gmail.com



Susanne
Karstensen
20 64 85 40
susanne.brian@mail.dk

Kontaktpersoner vedr. træning i center, holdtræning, medlemskab

TRÆNING I CENTER



Lone Aspinall
20 74 49 56
loneaspinall1@gmail.com

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

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

Begynder-fitness

- **formiddag**

NYHED

Fitness-abonnement

Fra 15 år

Onsdag kl. 8.00-9.00 i fitnesscenteret. Opstart uge 40

herefter er der løbende optagelse. Ring til Lone Aspinall og hør om der er plads.

Instruktør: Lone Aspinall, tlf. 20 74 49 56



Lone

Har du lyst til at komme i gang med træning i fitness-centret med stille og rolig vejledning og introduktion? Så kom med på dette hold.

Her er plads til alle, uanset alder, form, skavanker og tidligere træningserfaring. Der vil indimellem være mulighed for sammen at sætte fokus på øvelser, der f.eks. forbedrer balancen, smidighed og rygvøvelser. Men ellers bliver du introduceret til den grundlæggende træning ved maskinerne, får udarbejdet et program der passer dig, og støttes løbende i korrekt anvendelse af maskinerne, så du får mest muligt ud af din træning. Alt dette sammen med andre, så fællesskab og snak er med på programmet.

Boldhold - **formiddag**

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

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

Instruktør: Ellen Möller, tlf. 51 92 04 63



Ellen

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.

Dance-fit

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

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

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 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.

Knæk Cancer Event fredag den 27/10

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



Indoor cycling

Fitness-abonnement

er sved på panden og højt humør

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. Instruktørerne sammensætter træningsprogrammer, som afvikles dels via stor-skærm - dels via din egen mobil. Dine resultater gemmes på mobilen, så du kan følge udviklingen i din træning.

Opstart fra uge 37

Hold øje med www.kibækif.dk/fitness/book-holdtraening/ og facebook siden 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!

Gratis intro-arrangement mandag den 4. september

Er du i tvivl, om indoor cycling er noget for dig, så mød op **mandag i uge 36 kl. 17.00-18.00**, hvor instruktørerne vil guide dig med hensyn til:

- Tøj og udstyr
 - Indstilling og brug af mobil-app
 - Indstilling af cykel
 - Hvordan de forskellige trænings-zoner fornemmes. Du får lov at prøve en kort session på 10-15 min.
- Der er ingen tilmelding til det gratis intro-arrangement. Du møder bare op.

Instruktører: Anette Riis, tlf. 26 22 39 83
Jørgen Bonderup, tlf. 40 18 09 29
Rasmus Larsen, tlf. 20 11 18 74
Svend Vejen Knudsen, tlf. 61 20 18 67
Aage Nielsen, tlf. 26 13 16 33



Anette



Jørgen



Rasmus



Svend



Aage

Alt om foreningen på ét sted
www.kibækif.dk



Morgenholdet

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

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

Instruktør: Anni Kjærsgaard, tlf. 41 26 70 73

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.



Anni

Mændenes frikvarter

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 40 år

Tirsdag kl. 19.00-20.30 i hal 2B. Opstart uge 35

OBS! I år mødes vi hver uge.

Mødested første gang på den store trappe ved Kibæk Krydsfelt, ellers i hal 2B.

Instruktører: Tommy Madsen, tlf. 29 25 60 11



Tommy

Er du mand mellem 40-100 år og har du lyst til at prøve mange forskellige sportsgrene på en sæson, så skal du være med på vores hold.

Vi skal røre os og have det sjovt sammen. Det kan være skåne-fodbold, diskolf, orienteringsløb, bordtennis og meget andet. Vi laver motion i en time med uddannet instruktør i den sportsgren, vi prøver. Vi vægter også det socialt højt på dette hold, så tredje halvleg er også vigtig. Vi slutter af med 30 min. hygge og snak. Der kan forekomme ekstra betaling ved særlige aftener, f.eks. ved fællesspisning, lerdueskydning eller noget helt tredje. Vi har masser af ideer, men vil også gerne høre, hvad du kunne tænke dig at prøve i løbet af sæsonen.

Tag din ven med - jo flere vi er, jo hyggeligere er det.

Seniorfitness

NYHED

Fitness-abonnement

Mandag kl. 10.30-11.30 i fitness-centeret. Opstart uge 38

Instruktør: Torben Jensen, tlf. 23 32 02 96

Har du lyst til at træne sammen med andre i trygge rammer?

Så prøv holdtræning for seniorer i fitness-centeret.

Holdet er for alle, der ønsker at dyrke motion i et fitnesscenter i et fællesskab med ligesindende. Træningen varer en time, og vi har fælles opvarmning. Herefter træner du individuelt i maskinerne og på gulvet. Der er også plads til hygge og socialt samvær.



Torben

Tabata

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

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

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50

TABATA er et træningsprincip, som giver form og figur et skub i den rigtige retning – med rekordfart.

Træningen går ud på at lave 20 sekunders hårdt arbejde og efterfølgende holde pause i 10 sekunder, hvorefter øvelsen gentages 7 gange, inden der skiftes til en anden øvelse med fokus på andre muskelgrupper.

Et hold med stor variation, for både mænd og kvinder.



Conny

TRX

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 17.30-18.30 i hal 2b. Opstart uge 37

Instruktør: Trine Christensen, tlf. 22 40 04 75

Kom og vær med når Kibæk IF Fitness igen tilbyder TRX suspension træning. TRX er en revolutionerende metode til at træne funktionelle bevægelser, udelukkende med egen kropsvægt som modstand.

Metoden er testet og anerkendt af sportsverdenen som det mest alsidige og komplette træningsredskab og træningsform nogensinde. Træningen er åben for alle. Fordelen ved TRX er, at niveauet kan tilpasses i så høj grad, at en eliteudøver og en nybegynder kan træne i samme gruppe og få lige meget ud af træningen. I TRX suspension træning kan du udføre hundredvis af øvelser, som opbygger styrke, smidighed, balance, mobilitet og forebygger skader, alt sammen med den intensitet, som du selv vælger.

Øvelserne er en kombination af dynamiske og statiske positioner, i alle øvelser bliver hele din core muskulatur engageret.

TRX Suspension Træning baserer sig på følgende grundlæggende principper:

- Du træner styrke, fleksibilitet, mobilitet og balance i alle øvelser
- Funktionel træning – stor overførbarehed til dagligdags bevægelser.
- Belastningen er udelukkende din egen kropsvægt.
- Involvering af core muskulatur i alle øvelser.

Du vil hurtigt mærke en forskel! Super god træning for mave og rygmuskulatur.



Trine



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 Badminton
- Kibæk IF Bordtennis
- Kibæk IF Cykling
- Kibæk IF Fitness
- Kibæk IF Fodbold
- Kibæk IF Gymnastik
- Kibæk IF Håndbold
- KIF Karate Klub
- Kibæk IF Motion
- Kibæk IF Volley

Workout med vægte

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.30-19.30 i spejlsalen. Opstart uge 38

Instruktør: Marianne Skovsgård, tlf. 20 19 34 19

Kom og vær med til effektiv og sjov træning med forskellige vægte. Vi laver 3 sæt og en finisher. 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.



Marianne

Yoga for begyndere og let øvede

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

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.



Trine

Julemotion 2023

Det er i år igen med stor glæde, at Birthe Mikkelsen er tovholder på vores julemotion 5. juledag. Så sæt et stort kryds i kalenderen til nogle hyggelige timer i Kibæk Kryds-felt med familien, venner eller andre.

Senere vil du kunne læse mere om det på vores hjemmeside www.kibækif.dk, hvor der vil komme et opslag med nærmere information om dagens program.



EVENT: » Dans og yoga med bobler«

Fredag den 15. september 2023 kl. 17.00-19.00 i spejlsalen OG

Fredag den 23. februar 2024 kl. 17.00-19.00 i spejlsalen

Instruktører: Elin Schmidt, tlf. 30 85 35 68

Trine Haag, tlf. 50 70 03 71

NYHED



Elin



Trine

I den nye sæson skyder vi 2 weekender i gang på den mest fantastiske måde. Som en perfekt start på sæsonen, inviteres du til en unik begivenhed, der kombinerer dans, yoga og bobler!

Her kan du slippe af med ugens stress og spændinger, mens vi først sveder, danser og griner sammen med Elin - og derefter slutter af med skøn stræk og afslapning med Trine. Alt sammen krydret med små pauser, hvor vi smager på skønne bobler (både med og uden alkohol).

Så sæt allerede nu et kæmpe kryds i kalenderen. Tag dine venner, naboer, mødregruppen med, og kom og nyd en aften fyldt med positiv energi, bevægelse og forfriskninger. ALLE over 15 år kan være med. Dette event vil du ikke gå glip af.

Tilmelding via conventus. Pris kr. 50,- pr. aften.

Køb af holdtræningskontingent

Ønsker du at købe en plads på et hold, kan du gøre det med et holdtræningskontingent. Pladserne er til salg fra 6. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2024.

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 36	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	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Uge 35	600 kr.
Tabata	Lørdag kl. 8.00-8.50	Uge 35	600 kr.
TRX	Onsdag kl. 17.30-18.30	Uge 37	700 kr.
Workout med vægte	Mandag kl. 18.30-19.30	Uge 38	700 kr.
Yoga	Tirsdag kl. 17.50-19.00	Uge 37	700 kr.



Floorball

Opstart uge 36

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

- Som et sæsonhold, hvor du betaler for hele sæsonen
- 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

Læs om alle vores idrætsgrene på
www.kibækif.dk





Fodbold

Velkommen til fodboldsæsonen 2023/24

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.



Kibæk IF fodbold – DBU børneklub

Med vores nye titel som DBU Børneklub viser vi, at vi virkelig vil børnefodbolden i Kibæk IF.

Nu og i fremtiden vil vi arbejde endnu mere målrettet med vores børnefodboldtilbud for på den måde at sikre, at vi har et rigtig godt børnemiljø til klubbens fodboldbørn. Forud for at kalde sig en DBU Børneklub, er gået meget arbejde med klubbens politikker og fastsættelse af visioner med vores børnehold. Vigtigst for os er, at der i Kibæk IF fodbold, er trygge rammer for børnefodbold, og at det er et sted hvor især børn, men også deres forældre trives. DBU Børneklub er et tiltag, som er kommet sammen med DBU's nye børnefodboldstrategi, som blev vedtaget i 2021. Målet er at gøre dansk børnefodbold til verdens bedste fodbold for børn. Det mål vil vi i Kibæk IF gerne bidrage til, og derfor har vi underskrevet en aftale om at blive DBU Børneklub og arbejde målrettet med vores børnefodboldtilbud.



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.kibaekif.dk/fodbold. På grund af kunstgræsbanen vil der være mulighed for at fortsætte med udendørs træning henover vinteren. Det er op til den enkelte årgangs trænersteam, om der tilbydes vin-

tertræning 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: Formand, Jesper Dag Lodberg, tlf. 41 15 62 82.

Kibæk IF fodboldhold og træningstider 2023/2024	
Hold	Træningsdage og opstart
Bold og bevægelse 3-5 år	Torsdag 16.30-17.10
U7/U8 drenge årg. 2017+2016	Torsdag 16.15-17.15
U7/U8 piger årg. 2017+2016	Mandag 16.30-17.30
U9/U10 drenge årg. 2015+2014	Tirsdag og torsdag 16.30-17.30
U10/U11 årg. 2014+2013	Mandag 16.30-17.45
U11 drenge årg. 2013	Tirsdag og torsdag 17.30-18.30
U12/U13 drenge år. 2012+2011	Tirsdag 17.00-18.30 og torsdag 17.30-19.00
U14 piger	Tirsdag 17.00-18.30 og torsdag 17.00-18.30
U15 drenge	Tirsdag og torsdag 16.45-18.15
U15 piger	Mandag og torsdag 18.00-19.30
Herre Serie 2 og Herre Serie 5	Mandag og onsdag 19.00-21.00

Sponsorer vedrørende kunstgræs- banen



Glæd dig!

- der padelbaner på vej



KIF har fået tilskud fra Herning Kommune til etableringen og for at få finansieringen på plads, er vi i gang med at undersøge fonds- og sponsormuligheder.

Banerne bliver udendørs og kommer til at ligge ved kunstgræsbanen.

Læs mere om padelbanerne og tidsplanen på www.kibækif.dk





Gymnastik

Velkommen til gymnastik i Kibæk. Vi har hold til både børn og voksne i alle aldre. Vi ønsker, at børn skal finde glæde ved at lære sin krop at kende, og udfordre hvad den kan. Vi er en rummelig forening med forventninger til den enkelte gymnast, så han/hun har god mulighed for at dygtiggøre sig. Vi er en forening, som vægter det at have veluddannede instruktører højt, derfor er alle instruktører på kursus hvert år.

Holdene starter i uge 36, hvor andet ikke er nævnt.

Tilmelding til gymnastiksæsonen

Tilmelding skal ske på hjemmesiden kibækif.dk -> Idrætsgrene -> Gymnastik -> Gymnastik. Tilmelding skal ske **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. 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

Dragter/opvisningstøj er betalt via kontingentet.

T-shirt

Når der er betalt kontingent, får gymnasten en T-shirt med vores gymnastiklogo. T-shirten bruges førskolebørneholdene til opvisning.

Datoer til kalenderen

25. februar 2024

DGI Midtjyllands Børnestævne i Sportcenter Herning

9.-10. marts 2024

DGI Midtjyllands Forårsopvisning i Sportcenter Herning

16. marts 2024

Lokalopvisning i Kibæk Krydsfelt

5. juni 2024

Gymnastikopvisning/Grundlovsstævne i Kibæk

Ret til ændringer forbeholdes.

Gymnastikudvalget



Helle Barslund
gym@kif1900.dk
28 43 07 28



Carina Lund
Nørgaard
Pedersen
29 65 28 18



Belinda Lund
Mogensen
31 54 15 55



Anette Aaen
Pedersen
24 91 91 31



Helle
Schjødt
30 12 76 81

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Day / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Mandag				
15.30 - 16.30	Spejlsal	Rytme Mini 1.-2. kl.	Ronja A. Mogensen, Emma Aagaard og Rebekka R. Alici	875 kr.
16.15 - 17.15	Hal 2	Forældre/barn årg. 2020+2021	Christina Lindgaard Rathkjer og Inge Lise Bessmann	600 kr.
Tirsdag				
16.00 - 17.30	Hal 2	Springmix 2.-3. kl.	Anette D. Johansen, Rikke Onsberg, Lena V. Jørgensen, Kamilla K. Andersen, Jane Madsen og Pernille Pape	875 kr.
17.30 - 19.00	Hal 2	Springmix 4.-9. kl.	Trænere søges	975 kr.
19.00 - 20.00	Spejlsal	Motion for mænd	Joan Hedegaard Nielsen	600 kr. 450 kr. pensionist
Onsdag				
15.00 - 16.00	Spejlsal	Rytme Midi 3.-5. kl.	Emma B. Korshøj, Lune B. Schmidt og Silke G. Pedersen	800 kr.
16.00 - 17.00	Spejlsal	Damer 50 +	Ellen Møller og Grethe Kristiansen	600 kr. 450 kr. pensionist
16.15 - 17.15	Hal 2	Spring og Rytme 0. kl.	Kader C. Alici og Pernille B. Rasmussen	875 kr.

Fort sættes på næste side

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Torsdag				
16.00 - 17.00	Hal 2	Spilopperne årg. 2018	Lene Møberg og Kathrine E. Ørskov	600 kr.
16.30 - 17.30	Hal 2	Krudtuglerne årg. 2019	Inge Lise Bessmann og Per D. Helsinghoff	600 kr.
17.30 - 19.00	Hal 2	Rytme piger 6. kl. +	Trænere søges	975 kr.
19.00 - 20.30	Hal 2	Rytme D 18 +	Trænere søges	700 kr.

Forbehold for fejl og ændringer



Hvad laver vi på holdene?

Forældre/barn årg. 2020/2021

Mandag kl. 16.15-17.15 i hal 2

Instruktører: Christina Lindgaard Rathkjen, mobil 22 23 17 08
Inge Lise Hebsgaard Bessmann, mobil 50 91 33 08



Inge Lise

Vores hold er for børn, der har lyst til at lave gymnastik med deres forældre/bedsteforældre. I løbet af træningen kommer vi vidt omkring – vi laver fælles lege med musikken som hjælpemiddel, udforsker balancen på motorikbanen og styrker muskel-led 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.

Krudtuglerne årg. 2019

Torsdag kl. 16.30-17.30 i hal 2

Instruktører: Inge Lise Hebsgaard Bessmann, mobil 50 91 33 08



Inge Lise

Så er det snart september og vi glæder os til at gymnastik starter igen. Vi skal hoppe højt i trampolinen, løbe som en tornado, snurre rundt som snurretoppe, slå kolbøtter gennem hele salen og generelt bare hygge og have det sjovt. Vi har en hel time sammen, hvor vi får bevæget hele kroppen og brugt en masse energi på redskaberne. De første to gange må forældrene gerne kigge med, men resten af sæsonen er de store børn nu selv afsted.

Spilopperne årg. 2018

Torsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

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



Lene



Kathrine

Så er der igen gymnastik for spilopperne årgang 2018.

Vi skal lege, løbe, kravle og trille, vi skal øve os på redskaberne, springe i trampolin, slå kolbøller, hoppe over bænke og se om vi kan bære vores vægt på armene. Vi skal også have gang i fantasien og besøge en øde ø med hajer i havet, gætte et dyr og bygge huse af sjippetove. Inden vi synger farvel sluttet timen af med en rolig aktivitet. Vi håber i har lyst til at være med!

Spring og Rytme 0. kl.

Onsdag kl. 16.15-17.15 i hal 2

Instruktører: Kader C. Alici, mobil 22 12 27 14
Pernille B. Rasmussen, mobil 27 28 41 98



Kader



Pernille

På dette hold skal vi arbejde med grundøvelser bla. kolbøtter, vejr-møller, håndstand, balance og styrke og hoppe på trampoliner og svinge til musik. Vi forventer at man deltager aktivt under hele træningen, der kan også være øvelser man skal øve derhjemme, da vi skal til opvisning både i børnestævne i Holing og slutter af med hjemme opvisning i Kibæk.

Rytme mini 1.-2. kl.

Mandag kl. 15.30-16.30 i spejlsalen

Instruktører: Ronja A. Mogensen,
mobil 30 51 49 94
Emma Aagaard,
mobil 41 12 15 62
Rebekka R. Alici, mobil 49 40 41 98



Ronja



Emma



Rebekka

Elsker du rytme og dans? På dette hold skal vi danse, hygge og lære nye dansetrin. Dette hold er for at glæde dansepiger. Vi kommer med god energi og masser af gå på mod. Vi håber på en god sæson med jer og håber at se mange på holdet.

Springmix 2.-3. kl.

Tirsdag kl. 16.00-17.30 i hal 2

Instruktører: Anette D. Johansen, mobil 60 12 62 19
Rikke Onsberg, mobil 61 60 47 48
Lena V. Jørgensen, mobil 41 49 15 87
Kamilla Kiholm Anderen, mobil 52 70 07 32
Jane Madsen, mobil 61 38 78 73
Pernille Pape, mobil xx xx xx xx



Anette



Rikke



Lena



Kamilla

Holdet er for dig der elsker at lave springgymnastik, stå og gå på hænder, lave vejr-møller, stå på hovedet, springe i trampolin, lave kraftspring og flikflak.

Vi laver grundøvelser, styrke, balance og træner smidighed. 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.



Jane



Pernille

Rytme Midi 3.-5. kl.

Onsdag kl. 15.00-16.00 i spejlsalen

Instruktører: Emma B. Korshøj, mobil 20 99 89 25
Luna B. Schmidt, mobil 28 35 84 54
Silke G. Pedersen, mobil 22 99 84 94



Emma



Luna

Kan du lide at danse og elsker du at bevæge dig, så er dette hold lige noget for dig. Vi laver serier, sving, og har det mega fedt!

Vi håber på at se nogle friske dansepigler med masser af god energi!



Silke

Springmix 4.-9. kl.

Tirsdag kl. 17.30-19.00 i hal 2

VI MANGLER INSTRUKTØR – ER DET NOGET FOR DIG, SÅ KONTAKT GYMNASTIKUDVALGET

Rytmepigler 7. kl. +

Torsdag kl. 17.30-19.00 i hal 2

VI MANGLER INSTRUKTØR – ER DET NOGET FOR DIG, SÅ KONTAKT GYMNASTIKUDVALGET

Rytme D 18 år +

Torsdag kl. 19.00-20.30 i hal 2

VI MANGLER INSTRUKTØR – ER DET NOGET FOR DIG, SÅ KONTAKT GYMNASTIKUDVALGET

Damer 50+

Onsdag kl. 15.50-16.50 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 kl. 19.00-20.00 i spejlsalen

Instruktør: Joan Hedegaard Nielsen, mobil 28 18 94 45

Overvej 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

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

Velkommen til håndbold-sæsonen 2023/2024

Som noget nyt i år, kan vi tilbyde ungdomshåndbold i Kibæk IF Håndbold. Der vil være mulighed for håndbold i U13 samt U7, udover vores seniorhold.

Vi tilbyder som altid håndbold på et sportsligt og socialt niveau, hvor fællesskab er vores kerneværdi. Her er plads til alle uanset om du vil spille håndbold for det sociale eller udvikle dig inden for sporten.

Skulle der stå en forældretræner eller børn som gerne vil prøve kræfter med håndbolden, så hører vi meget gerne fra jer.

Kontaktperson:

Formand, Per Mølgaard, tlf. 20 97 52 45

Herre Senior – danmarksserie + Serie 3

Træningstider: Tirsdag + torsdag kl. 20.00-22.00

Træner: Michael Jensen, tlf. 22 89 92 87

Assistent træner: Jan Thomsen

Kontingent for hel sæson: 1300 kr.

Dame Senior – Serie 3

Træningstider: Tirsdag kl. 18.30-20.00

Træner: Michael Poulsen, tlf. 40 41 39 41

Kontingent for hel sæson: 1300 kr.

U13 Dreng

Træningstider: Tirsdag kl. 17.00-18.30

Træner: Jakob Fangel, tlf. 22 55 59 45

Kontingent for hel sæson: 300 kr.

U7 Dreng/Piger (0.-1. klasse)

Træningstider: Tirsdag kl. 16.00-17.00

Træner: Magnus Jensen, tlf. 53 70 13 08

Opstart uge 32

Kontingent: 150 kr.



Michael



Michael



Jakob



Magnus





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



Jack

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

I KIF karateklub træner vi stilarten der hedder Koshinkan.

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

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

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

Vi vil 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 børn, forældre og andre voksne på holdet.

Repræsentant og kontaktperson:

Jack Grønbech, tlf. 42 70 69 33

*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
- Unik »opsamlingssystem« – 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 1.1.2023 til 31.12.2023

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

Udvalg

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





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 15. 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

Kontaktperson:

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

Kontingent:

350 kr. pr. spiller

250 kr. familiepris for spiller nr. 2 i husstanden

50 kr. depositum for nøgle til tennisbane



Henrik



Volleyball

Kom og spil volleyball i Kibæk Idrætsforening

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

Vi har 3 volleyballhold:

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

Træningen foregår i Kibæk Krydsfelt hal 2 før nytår, og hal 1 efter nytår.

Sæson: 9. august 2023 - 8. maj 2024.

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





Volleyball

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 det mulighed for at deltage i mix og jyllandsserie stævner.

Aldersgrænse 16+ år.

Kontingent: 650 kr. / hel sæson.



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 at 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 a committee, as a coach, adult helper or just help with the various events we have.

You can help with different things, like work in MCH as a servant or sell in a booth or something else to make money for the department you want to support. This helps the different departments do something extra for the active members.

Kibæk Cup is different. All the profits from this event goes to all the departments, to help keep the fee down in the whole association. And by having Kibæk Cup we can keep the fees down by 200-250 kr. Therefore it's important that everyone supports and helps in this event.

What else can you achieve by being a volunteer in Kibæk IF? You can get a great social network of new friends and associates, loads of fun and a lot of knowledge about our association. And don't forget it looks great on your CV.

Therefore, well met as a volunteer in Kibæk IF – It's cool to be a volunteer – and it does not hurt.

Greeting, 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 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. marts 2024



Sæt allerede nu
kryds i kalenderen
til næste års

KIBÆK BYFEST

15.-17. AUGUST 2024



Vi støtter Kibæk IF



KIBÆK
PRESENNING A/S

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



INTERFJORD

Local Support - Global Transport



HANCOCK

REGUMATIC

AutoMester^{E+}

Enkelt og lokalt

Kibæk Autoværksted

97 19 16 44 · www.kibaek-auto.dk

Kibæk Bageri



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



Danish Mindset Aps

OK⁺



DOKMENTOR
Canon



Vi støtter Kibæk IF



HC Automobiler

Tlf. 51 36 15 79

**BDJ
REGNSKAB**

bdj@bdj-regnskab.dk



BRUNSGAARD A/S
– sammen skaber vi løsninger

adhocgrafikeren

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

