

Sæson 2024-2025



BADMINTON



BORDTENNIS



CIRKUS



CYKLING



DART



DISCGOLF



FITNESS



FLOORBALL



FODBOLD



GYMNASTIK



HÅNDBOLD



KARATE



MOTION



PADEL



SMS



TENNIS



VOLLEYBALL



Vi støtter Kibæk IF



TANDSUNDHED.DK



TANDLÆGERNE
KIRSTEN ELKJÆR-HOLM
HEDIN NIELSEN



Dansk Værktøjs Salg A/S

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

HERNING TURIST

KIBÆK MASKINSTATION

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



Indholdsfortegnelse



Tilmelding i KIF	4
Formanden har ordet	5
Bestyrelse	5
Samarbejdsudvalg	6
Badminton.....	7
Bordtennis.....	8
Cirkusklub	9
Cykling	10
Dart	13
Discgolf.....	13
Fitness	14
Floorball.....	22
Fodbold	23
Gymnastik	25
Håndbold	33
Karate	34
Motion	35
Padel.....	36
SMS	37
Tennis.....	38
Volleyball.....	38

FERIER

Efterårsferie: Uge 42 –12.10.2024 til og med 20.10.2024

Juleferie: 21.12.2024 til og med 04.01.2025

Vinterferie: Uge 7 – 08.02.2025 til og med 16.02.2025

*Der er
ingen træning
i skoleferier*

Tilmelding i KIF

I Kibæk Idrætsforening benytter vi foreningssystemet Conventus – bl.a. 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.

Som en hjælpende hånd kan du under hver enkelt idrætsgren finde en QR kode, som du kan scanne med din telefon. Den vil lede dig direkte til tilmeldingssiden.

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.



Formanden har ordet...



Kibæk IF er en sund og velkørende forening med en masse glade mennesker, som elsker sport og samvær.

Igen har vi udvidet vores forening. Kibæk discgolf er kommet ind under os for at være en del af fællesskabet.

Og så har vi også fået to padelbaner, som vi er meget stolte over og herfra skal der lyde en stor tak til Brian Jeppesen, som har været tovholder på dette helt fra begyndelsen. Nu håber vi bare, at folk vil bruge dem rigtigt meget og skabe mere liv ved siden af vores kunstgræsbane.

Endnu en positiv ting at fortælle er, at håndbold efter mange års kampe, igen har haft ungdomshold hen over vinteren. Dette er dejligt og her viser det sig, at man ikke skal give op – lige pludseligt lykkes det.

Det samme gælder for dart. De har også kæmpet for nye medlemmer og her er det også lykkes at få gang i det, så har du lyst til at prøve, så spiller de onsdag i kælderen.

Vi har godt gang i det i hele vores forening og det er dejligt, men hvor længe bliver det ved? Ja du læste rigtigt, hvor længe bliver det ved.

Det er ingen hemmelighed, at vi MANGLER frivillige hjælpere, trænere og ledere hele vejen rundt og hvis vi ikke snart får flere, må vi nok desværre melde ud, at der er hold/udvalg, som ikke bliver til noget, hvis der ikke kommer nye til.

Så kære dig, hvis du ikke kan afse 4 timer 2 gange pr. uge, men måske 1 time pr. uge – eller du kan se dig selv i et udvalg, så tag fat i den idrætsgrens formand, hvor du kan se dig selv og måske blive en del af et trænersteam eller et udvalg, vi mangler dig meget.

Vi kan ikke køre vores forening uden frivillige.

Men du er meget velkommen i Kibæk IF, så håber vi ses.

*Benny Stevnhoved,
formand Kibæk IF*

Kibæk Idrætsforenings bestyrelse



Formand
Benny Stevnhoved
25 14 95 93



Medlem
Marianne Skovsgård
20 19 34 19



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
Niels Langkjær
51 22 40 50



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



Discgolf
Leon Jeppesen
25 29 72 76



Fitness
Jørgen Jørgensen
30 45 09 10



Floorball
Stina Rohde,
27 39 77 76



Fodbold
Dorte Ludvigsen
28 92 39 26



Gymnastik
Helle Barslund
28 43 07 28



Håndbold
Jan Thomsen
21 82 22 28



Karate
Jack Grønbech
42 70 69 33



Motion
Tina Eichler
30 49 23 15



Padel
Brian Jeppesen
42 17 62 90



SMS
Uffe Jørgensen
30 24 99 90



Volleyball
Knud A. Sørensen
23 74 72 10

ÅRSMØDE

KIF Årsmøde er
mandag den 30. september 2024.

Nærmere information kommer på
www.kibækif.dk og i Ugeposten.



Badminton

Badminton er en nyere idrætsgren i Kibæk IF. I Kibæk IFs ungdoms badminton, har du mulighed for at komme og lære en masse om badminton. Vi laver både teknik træning med slag og benarbejde, og så laver vi taktisk træning. Her lærer du, hvordan du skal placere dig på banen.

Vi laver spil, små sjove lege og spiller en masse kampe. Vi går meget op i, at der skal være plads til alle, og at vi både har det sjovt, men at I også føler, at I lærer noget.

Træneren vil gerne udvikle jer, til hele tiden at blive bedre. Vi har også vores træfstævner, som vi tilbyder til alle medlemmer. Vi vil opfordre jer til at tage til stævner for at blive udfordret og blive bedre til at spille badminton.

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.

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 26/8 2024 kl. 17-18, 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.

Seniortræning:

Vi starter op onsdag den 4/9 2024 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.

Pensionister:

Onsdag kl. 14.30-15.30.

Motionister:

Banefordeling for motionister er mandag den 26/8 2024 kl. 18.30 i hallen med opstart den 2/9 2024.

Udvalg



Brian
Jeppesen
42 17 62 90



Casper
Kongstad
25 14 72 30



Brian
Brandt
28 35 84 54



**Ungdoms-
træner:**
Casper
Kongstad



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





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 9. september 2024 til tirsdag den 29. april 2025.
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

Opstart: Fredag den 9. august 2024 kl. 15.00-17.00

Instruktør: Anita Lund Kjær tlf. 30 61 65 95

Hjælpeinstruktører: Jonas Lodberg og Emily Lund Kjær

Træningstid: Fredag kl. 15.00-17.00
(ændringer og ekstra træning vil forekomme)

Kontingent: 300 kr. pr. halvår

Alder: 5-99+ år (vi optager et begrænset antal i alderen 5-7 år)



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, ethjulet-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.



Der kan forekomme ændringer i tider pga. ekstra træningsdage, træningsture eller shows, 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.





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 klubcykeltøj til en fornuftig pris.

Forudsætning for at deltage: Du skal have en cykel, bruge cykelhjelme 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 punkteringer 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 28 40 08 05

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 grunde til. Mountainbike byder på fysiske udfordringer, masser af naturoplevelser samt er en virkelig god kredsløbstræning. Som medlem i Kibæk IF Cykling tilbyder vi socialt samvær, motion, naturoplevelser i f.eks. Harreskoven, Momhøje, Haunstrup 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 cykelhjelm og elske godt humør.

Piger på grus

Vi fortsætter succesen med piger på grus. Piger på grus har fokus på at komme i gang med at cykle MTB, at komme væk fra asfalten og ud til unikke naturoplevelser. Vi vil fortrinsvist holde os til at cykle på skovstier, grusveje og mindre stigninger. Der opdeles i hold efter lyst og niveau. Der køres i et socialt tempo, hvor alle kan være med, og 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 turguides, 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-spor 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 bl.a. 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 teknikkbane.

Fortsættes på næste side

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 1. 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.

Til forældrene:

Forældreinvolvering er nødvendig for at børnene får en god oplevelse til MTB-træning. Det betyder bl.a., at børnene skal møde op på en funktionsdygtig MTB, hvor der er luft i dækkene og kæden er smurt. Derudover skal børnene være træningsparate – hvilket vil sige; mætte, ingen smykker eller løsthængende tøj og langt hår skal være opsat. Dette er selvfølgelig for børnenes egen sikkerheds skyld. Der kan også være brug for hjælp til kørsel, hvis træningen rykkes til et af vores lokale spor.

Træning:

Træningstid: Fredag kl. 15.30

Mødested: Teknikbanen/Momhøje Naturcenter

Kontaktperson Børne MTB: Martin Clemmesen: 22 59 55 68



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 eller kontakt Monica på kibaekrydsfelt@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



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 dartsplillet.

Spilletid: Onsdag fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Mødested: Kælderen i Kibæk Krydsfelt.

Kontingent: 300 kr. pr. år

Sæsonstart: Uge 32

Kontakt:

Ulrik Pedersen 20 85 28 21
ulrik-pedersen@hotmail.com



Discgolf

Vi har i Kibæk fået startet Discgolf op, både med en bane midt i centrum af Kibæk, men også gennem vintertræning i Kibæk IF. Discgolf er en sport for alle, både ung som gammel, kvinder og mænd, og sportsfolk samt folk der holder af at være aktive i naturen.

Discgolf er den nemmeste aktivitet at komme i gang med, et discsæt koster kr. 90,- i Bilka, og så er man i gang. Det er også muligt at låne af erfarne spillere, ind man evt. selv ønsker at investere i sit eget sæt.

I Kibæk IF Discgolf har vi valgt at dele sæsonen op i to, hvor man i sommerhalvåret kan spille med gratis i onsdagsturneringerne, og i vinterhalvåret hygger vi, træner og har konkurrencer i Kibæk Krydsfelt til et billigt medlemskab, der dækker halleje.

Så er du frisk på at prøve kræfter med de flyvende tallerkner, gå til en sjov og hyggelig sport alle kan være med til, så er discgolf lige dig.

Kontakt:

Danny Rindom Bendixen, tlf. 40 23 49 33, dannybendixen@gmail.com

Sommersæson:

Spilletid: Onsdag fra kl. 18.30 til kl. 20.30

Mødested: Meny's parkeringsplads ved nedgangen til Børnesøen.

Periode: April-oktober.

Kontingent: Gratis

Vintersæson:

Spilletid: Onsdag fra kl. 19.30 til kl. 21.00 (Efteråret hal 1 / Foråret hal 2B)

Mødested: Kibæk Krydsfelt.

Periode: November-marts.

Kontingent: Kr. 100,- pr. sæson.





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

Hold øje
med Kibæk IF
Fitness' Facebook-
side for pop-up
søndagshold

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. 18.15-19.30 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

Fitness-abonnement

Fra 15 år

- formiddag

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

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 rygøvelser. 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.



Lone

Boldhold - formiddag

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Onsdag kl. 9.30 ca. 45-50 minutter i spejlsalen. Opstart uge 38

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 spejlsalen. Opstart uge 37

men vi danser sæsonen i gang med gratis prøvetræning den 7., 14. og 21. august kl. 18.15-19.15. Se mere på vores facebookside Kibæk IF Fitness

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.

Happy Dance

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 18.10-19.00 i hal 2B. Opstart uge 37

Instruktør: Mille Sommer, tlf. 24 20 47 37

HappyDance er dans til glad blandet musik fra 50'erne og frem til i dag, med masser af muligheder for at synge med, få sved på panden og selvfølgelig at få danset hele kroppen igennem.

Alle kan danse HappyDance, om du er nybegynder eller øvet, så kan du deltage.

Jeg kan garantere, at vi vil holde en dansefest og at jeg vil synge med på det meste – jeg kan slet ikke lade være.

Så kom frisk til glad musik, som du kan synge med på og danse til.

NYHED



Mille

»Højtryk«

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 16.45-17.40 i spejlsalen. Opstart uge 33

Instruktør: Conny Møldrup, tlf. 23 64 90 50

»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.



Conny

Indoor cycling

Fitness-abonnement

Fra 15 år

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 2. 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
Rasmus Larsen, tlf. 93 91 23 75
Svend Vejen Knudsen, tlf. 61 20 18 67
Aage Nielsen, tlf. 26 13 16 33



Anette



Rasmus



Svend



Aage

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 38

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

Instruktører: Tommy Madsen, tlf. 29 25 60 11
Leif Olesen, tlf. 28 18 80 89

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 udannet 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, lervedskydning 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



Tommy



Leif

Puls og Styrke

Fitness-abonnement

Fra 15 år

Mandag kl. 18.00-19.00 i bike- og spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Anette Riis, tlf. 26 22 39 83
Marianne Skovsgård, tlf. 20 19 34 19

Holdet henvender sig til alle, der har lyst til en intensiv og alsidig træning af hele kroppen. Holdet baseres på konditions- og styrketræning af varierende grad.

Fokus på dette hold vil dog altid være at få sved på panden og få arbejdet hele kroppen igennem.

Vi begynder med en halv times Indoor Cycling – 5 minutters opvarmning efterfulgt af 2 intensive blokke af hver 12½ minuts varighed. Herefter går vi direkte i spejlsalen, hvor vi laver simple styrketræningsøvelser med og uden redskaber med fokus på arme, mave, baller og lår i ca. 16-18 minutter.

Vi slutter af med udstrækning.



Anette



Marianne

Seniorfitness

Fitness-abonnement

Fra 15 år

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 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.

TRX – instruktør søges

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

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 elite-udøver og en nybegynder kan træne i samme gruppe og få lige meget ud af træningen.

TRX Suspension Træning baserer sig på følgende grundlæggende principper:

- Du træner styrke, fleksibilitet, mobilitet og balance i alle øvelser
- Funktionel træning – stor overførbare til dagligdagsbevægelser.
- 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.

Har du lyst til at være instruktør eller kender du én, der har lyst, så tag kontakt til Susanne Karstensen, tlf. 20 64 85 40. Vi sørger for relevant uddannelse.

Udendørs træning

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.00-19.00 i området omkring Kibæk Krydsfelt

Opstart uge 33 - 10 gange

Instruktør: Michael Møller, tlf. 41 88 88 71



Michael

Jeg flytter træningen udendørs og kombinerer puls- og styrketræning med egen kropsvægt, så du opnår funktionalitet og styrke til hverdagen.

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

Holdet er for både mænd og kvinder, og ALLE kan være med. Vi mødes på den store trappe ved Kibæk Krydsfelt. Påklædning efter vejret.

NYHED

Yoga med Trine for let øvede

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år



Trine

Tirsdag kl. 18.00-19.00 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.

Yogatimerne vil variere og kan eksempelvis være blide og beroligende eller være styrkende og udstrækkende.

I mine yogatimer vil jeg lægge vægt på, at du oplever øget styrke og velvære i både krop og sind.

Jeg har dyrket yoga i en årrække og er uddannet DGI yoga-instruktør. Jeg glæder mig til at vi ses.

Praktisk info: Spejlsalen er vores kl. 17.50, så du kan gøre din måtte og eventuelle redskaber klar til kl. 18.00, hvor døren lukkes.

EVENT: »Dans og yoga med bobler«

Fredag den 13. september 2024 kl. 17.00-19.00 i spejlsalen OG

Fredag den 28. februar 2025 kl. 17.00-19.00 i spejlsalen

Instruktører: Elin Schmidt, tlf. 30 85 35 68

Trine Haag, tlf. 50 70 03 71



Elin

I den nye sæson skyder vi igen 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. 75,- pr. aften

Det vil være muligt at tilkøbe let aftensmad.



Trine

Læs om alle vores idrætsgrene på
www.kibækif.dk



Køb af holdtræningskontingent

Ønsker du at købe en plads på et hold, kan du gøre det med et holdtræningskontingent.

Pladserne er til salg fra søndag den 11. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2025.

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

Hold	Tidspunkt	Opstart	Kontingent
Anni's Motion	Mandag kl. 18.15-19.30	Uge 37	700 kr.
Boldhold	Onsdag kl. 9.30-ca.10.20	Uge 38	600 kr. Pensionist 450 kr.
Dance-fit	Onsdag kl. 18.15-19.15	Uge 37	700 kr.
Happy Dance	Tirsdag kl. 18.10-19.00	Uge 37	600 kr.
Højtryk	Tirsdag kl. 16.45-17.40	Uge 33	600 kr.
Morgenholdet	Mandag kl. 8.00-8.45	Uge 37	600 kr.
Mændenes frikvarter	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Uge 38	600 kr.
Tabata	Lørdag kl. 8.00-8.50	Uge 34	600 kr.
Udendørs træning	Mandag kl. 18.00-19.00	Uge 33	250 kr.
Yoga	Tirsdag kl. 18.00-19.00	Uge 37	700 kr.

Landsstævnet (L2025) – skal DU med?

Skal du eller overvejer du, om du skal med til DGIs store folkefest L2025 i Vejle i dagene 3.-6. juli 2025?

Skal vi lave noget sammen i Kibæk IF – eventuelt et hold eller andet?

Kibæk IF inviterer til L2025-informationsaften onsdag den 11. september 2024 kl. 19.00 i Kibæk Krydsfelt.

Se mere om den store folkefest, som ikke kun er gymnastik, på dette link: www.L2025.dk.

L2025 er MEGET mere end gymnastik. Der er idrætsgrene af enhver slags – og også mulighed for blot at kigge på og nyde de mange tilbud/mennesker, som er rundt omkring i Vejle og omegn.





Floorball

Opstart uge 36

Floorball er en tempofyldt indendørs holdsport, som giver sved på panden.

Det går stærkt, det får pulsen op og frem for alt, så er det sjovt.

Floorball er en begyndervenlig stavsport, hvor alle kan være med, og hvor spillere med forskellig erfaring sagtens kan spille sammen. Spillet er både intenst, men også uformelt, og vi hygger os sammen.

Så hvis du er til en actionpacked holdsport, med mulighed for teknik og tempo, (og som ind imellem også byder på en 3. halvleg) – så er floorball da lige noget for dig.



Kvindefloorball:

Torsdag kl. 18.00-19.00 i hal 1

Vi mødes 10 min. før og hjælper hinanden med at sætte banen op.

Kontaktperson:



Stina Rohde,
27 39 77 76

Herrefloorball:

Torsdag kl. 19.00-20.30

Vi hjælper hinanden med at pakke banen sammen.

Kontaktpersoner:



Dan Arvad,
25 60 06 10



Thomas Schmidt
61 68 21 88

**Mix-Floorball
(kvinder/herrer) i hal 1:
Søndage kl. 9.30-11.00**



Mulighed for sæsonhold eller abonnement.

(Alder 16+)

Læs mere på kibaekif.dk (Floorball)



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 Padel
- Kibæk IF Volley



Fodbold

Velkommen til fodboldsæsonen 2024/25

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.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 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: Martin Hampen Christensen, tlf 51 36 16 49.

Sponsorer vedrørende kunstgræs- banen



Julemotion 2024

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 Krydsfelt 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.





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** sæsonopstart. 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 bruger førskolebørneholdene til opvisning.

Datoer til kalenderen

23. februar 2025

DGI Midtjyllands Børnestævne i Holing

8.-9. marts 2025

DGI Midtjyllands Forårsopvisning i Herning Kongrescenter

29. marts 2025

Lokalopvisning i Kibæk Krydsfelt

5. juni 2025

Gymnastikopvisning/Grundlovsstævne i Kibæk

Ret til ændringer forbeholdes

Gymnastikudvalget



Helle Barslund
gym@kif1900.dk
28 43 07 28



Carina N.
Pedersen
29 65 28 18



Belinda Lund
Mogensen
31 54 15 55



Anette Aen
Pedersen
24 91 91 31



Helle
Schjødt
30 12 76 81

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Mandag				
15.30 - 16.30	Spejlsal	Rytme Mdii 3.-4. kl.	Ronja A. Mogensen, Emma Aagaard og Rebekka R. Alici	875 kr.
16.00 - 17.00	Hal 2	Krudtuglerne årg. 2019	Inge Lise Bessmann, Per Daater Helsinghoff og Rikke Egelund	600 kr.
Tirsdag				
16.00 - 17.00	Hal 2	MiniMove årg. 2020	Kamilla Kikholm Andersen og Helle Bundgaard Jørgensen	600 kr.
16.30 - 18.00	Hal 2	Sping Focus 3.-4. kl.	Anette Daugaard Johansen og Rikke Onsberg	975 kr.
	Spejlsal	Springmix 5.-9. kl.	Træner søges	975 kr.
19.00 - 20.00	Spejlsal	Rytme piger 5.-6. kl.	Silke Graakær Pedersen	875 kr.
Onsdag				
16.00 - 17.00	Hal 2	Springmix 2. kl.	Jane Madsen	800 kr.
16.00 - 17.00	Spejlsal	Damer 50+	Ellen Møller og Grethe Kristiansen	600 kr. 450 kr. pensionist
16.16 - 17.15	Hal 2	Springmix 1. kl.	Sofie Eine Boelsgaard og Pernille Bernhoff Rasmussen	800 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	Forældre/barn årg. 2021+2022	Inge Lise Bessmann og Christina Kindgaard Rathkjen	600 kr.
17.00 - 18.00	Hal 2	Minigymnasterne 0. kl.	Kristian M. Brødsgaard, Kathrine Es. Ørskov og Kamilla R. Plougstrup	800 kr.
17.00 - 18.00	Spejlsal	Motion for mænd	Joan Hedegaard Nielsen	600 kr. 450 kr. pensionist
17.30 - 19.00	Hal 2	Rytme piger 7.-9. kl. +	Marika Lantz og Sija Poulsen	975 kr.
19.00 - 20.30	Spejlsal	Rytme D 18+	Træner søges	400 kr.

Forbehold for fejl og ændringer



Hvad laver vi på holdene?

Forældre/barn årg. 2021+2022

Torsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

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

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.



Christina



Inge Lise

MiniMove årg. 2020

Tirsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktører: Kamilla Kiholm Andersen, Mobil 52 70 07 32
Helle Bundgaard Jørgensen, mobil 28 90 54 29

MiniMove er fyldt med sjov, leg, hop, dans og spring! Vi fokuserer på at udvikle motoriske færdigheder og styrke gennem en række sjove aktiviteter og øvelser. Fra at lære de grundlæggende gymnastikbevægelser til at udforske deres kreativitet gennem bevægelse, er vores hold et sted, hvor børnene kan udfolde sig og have det sjovt.

Forældre forventes at være i hallen under træning og hjælpe med oprydning.



Kamilla



Helle

Kruduglerne årg. 2019

Mandag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktører: Inge Lise Hebsgaard Bessmann, mobil 50 91 33 08
Per Daater Helsinghoff, mobil 22 24 35 38
Rikke Egeland, mobil 21 29 25 73

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. Vi glæder os til en ny gymnastikseson med en masse krudtugler i salen.



Inge Lise



Per



Rikke

Minigymnasterne 0. kl.

Torsdag kl. 17.00-18.00 i hal 2

Instruktører: Kristian Møberg Brødsgaard,
mobil 51 50 90 86
Kathrine Ørskov,
mobil 25 67 36 69

I denne sæson arbejder vi hen mod at mestre grundøvelser til forskellige spring. Vi skal bl.a. arbejde med kolbøtter, vejrmøller og flikflak, og vi skal styrke balancen og evnen til at bære egen vægt på armene.

Der vil i år være mindre tons og tummel, men stadig plads til en god opvarmingsleg og stafetter. Ud over spring vil vi også øve små serie-sekvenser og lære grundlæggende sving.

Vi forventer, gymnasterne kommer med lyst til at deltage og lære.



Kristian



Kathrine

Spring og rytme 1. kl.

Onsdag kl. 16.30-17.30 i hal 2

Instruktører: Sofie Eline Boelsgaard, mobil 30 26 97 25
Pernille B. Rasmussen, mobil 27 28 41 98

Elsker du at lave gymnastik – og her tænker vi både at springe og lave rytmiske serier, så er dette hold lige noget for dig. Vi skal øve os i at slå vejrmøller, stå på hovedet og hænder, samt lave spring på airtrack og trampoliner. Vi skal også øve balance samt svinge hofterne til skøn musik og lave fede serier. Holdet er for dig, der både synes spring og rytme er spændende, og for dig der har lyst til at være med og være aktiv under hele træningen. Vi håber du er klar til at give den gas og have det sjovt. Vi glæder os til at se dig.



Sofie



Pernille

Springmix 2. kl.

Tirsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktør: Jane Madsen, mobil 61 38 78 73

Holdet hvor vi skal lave kolbøtter og saltoer, stå på hovedet og på hænder og lave vejrmøller og kraftspring. For at kunne lave springene kræves en vis styrke, som vi vil få gennem lege der indeholder styrkeøvelser. Der bliver også traditionel styrketræning med armstrækninger og mavebøjninger mm. Vi vil lave serier på forskellige måder så der er noget for alle feks. Rytme, akrobatik og fodbolde mm. Så der bliver både noget for drenge og piger. Så vil du dygtiggøre dig i spring og have et godt sammenhold, så er det holdet du skal prøve.

Vi vil glæde os til og møde jer alle.



Jane

Spring Focus 3.-4. kl.

Tirsdag kl. 16.30-18.00 i hal 2

Instruktører: Anette D. Johansen, mobil 60 12 62 19
Rikke Onsberg, mobil 61 60 47 48

Holdet er for den øvede og engagerede gymnast, som er indstillet på både mental og fysisk udfordring. Vi forventer at gymnasten med lethed kan lave en helt strakt vejrømle på gulv og håndstand-rulle på måtte, samt at gymnasten har prøvet kræfter med araberspring, kraftspring, flikflak og saltoer. Træningen kommer til at bestå af opvarmning, rytmiske serier, en hel masse spring, kropslig koordination og styrkende øvelser. Vi forventer at der bliver trænet styrke og øvelser hjemme. Er du i tvivl om holdet er noget for dig, så tag endelig kontakt til en af trænerne eller kom og prøv om holdet er noget for dig.



Anette



Rikke

Rytme midi 3.-4. 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 27 28 41 98



Ronja



Emma



Rebekka

Kan du lide dans og rytme, så er dette hold lige noget for dig. Vi vil komme til at danse, hygge og lære nye dansetrin. Vi håber på en mega god sæson med jer og håber at se mange på holdet.

Rytme piger 5.-6. kl.

Tirsdag 19.00-20.00 i spejlsalen

Instruktør: Silke Graakær Pedersen, mobil 22 99 84 94

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.

Jeg håber at se nogle friske dansepiger med masser af god energi.



Silke

Springmix 4.-9. kl.

VI MANGLER INSTRUKTØR - ER DET NOGET FOR DIG SÅ KONTAKT GYMNASTIKUDVALGET

Rytme piger 7.-9. kl.

Torsdag kl. 18.00-19.30 i hal 2

Instruktører: Marika Lantz, mobil 60 59 07 04
Silja Poulsen, mobil 22 20 02 91



Marika



Silja

Er du vild med at danse, lave rytmegymnastik og høre højt musik? Så er dette hold lige noget for dig! Vi skal danse forskellige stilarter, lave lækre sving, øve teknik og meget mere til en masse god musik med højt humør og fed energi.

Vi glæder os til at se dig og dine veninder til en fed sæson! Ses!

Rytme D 18+

Torsdag kl. 19.00-20.30 i spejlsalen

Er du klar til at træne lækkert gymnastik og dygtiggøre dig på et hold, hvor bevægelse, sannenhold og det sociale er i højsæde. Så er rytme D træningsholdet lige noget for dig.

I år vil Emma Skjærbæk stå for træningen hver anden torsdag frem til, der vil derudover være gæstetrænere og selvtræning. Nærmere info herom vil komme før sæsonstart.

De torsdage hvor der ikke er træner koblet på, vil det stadig være muligt for gymnasterne at mødes på eget initiativ i hallen og enten bevæge sig sammen eller lave andre sociale ting.

Kontingenten er kr. 400 for en hel sæson inkl. en T-shirt.

Vi håber, at der vil være stor opbakning til holdet.

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

Torsdag 17.00-18.00 i spejlsalen

Instruktør: Joan Hedegaard Nielsen, mobil 28 18 94 45

Overvejer du at dyrke motion! Så er CHANCEN her.

Hvem: Herrer i den »modne« alder.

Hvad: Ca. 50 min. med øvelser der træner:
Styrke -Smidighed- Kondition - Balance.
Udstrækning og afspænding.
Det tilstræbes at få rørt alle kroppens muskler.
Der tages individuelle hensyn til evt. skavanker.

Hvor: Kibæk Krydsfelt – spejlsalen

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



Joan

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.



Håndbold



Håndbold er en holdsport og vi har masser af åbne positioner på og udenfor banen.

Vi er i Kibæk IF Håndbold en breddeklub, hvor der er plads til ALLE, store som små, nye og gamle kendinge af klubben. Vi dyrker fællesskabet og nyder at se udviklingen af den individuelle spiller og ikke mindst holdånden og sammenholdet hen over sæsonen.

Skulle du have lyst til at spille Håndbold, så kig forbi hallen tirsdag/torsdag eller kibaekif.dk (Håndbold) for mere information omkring Håndbold i Kibæk og hvem der kan kontaktes i forhold til de enkelte hold.

Vi ses i Hallen!

Håndbold udvalget

- Formand** Jan Thomsen
- Kontaktperson for Herre Senior** Lars Nygaard og Emil Bang
- Kontaktperson for Dame senior** Ninna Rom Nielsen og Karina Svale
- Kontaktperson for U6-U13** Per Mølgaard
- Kontaktperson Trille Trolle** Ninna Rom Nielsen



Se yderligere information om Håndbold udvalget og Hold oversigt kibaekif.dk (Håndbold)

HOLDOVERSIGT

Hold	Træner	Træningstid	Opstart	Kontingent
Trille Trolle årgang 2019-2022	Ninna og Louise	Torsdag 16.00-17.00	Uge 36	200 kr.
U6 drenge/piger årgang 2018-2019	Søger træner	Tirsdag 16.00-17.00	Uge 36	400 kr.
U7-U8 drenge/piger årgang 2016-2017	Magnus Jensen + forældre til spillere	Tirsdag 16.00-17.00	Uge 36	400 kr.
U13 drenge årgang 2011-2012	Næsten på plads Holdleder: forældre	Tirsdag 17.00-18.30	Uge 36	700 kr.
Dame Senior	Michael Poulsen	Tirsdag 18.30-20.00	Uge 32	1200 kr.
Herre Senior	Michael Jensen	Tirsdag og torsdag 20.00-22.00	Uge 32	1300 kr.



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

Hjælpetræner: Victor Hollesen

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



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
- Unik »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 1.1.2024 til 31.12.2024

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





Padel

Padel er den hurtigst voksende sportsgren i verden, og derfor er vi stolte af, at vi nu kan tilbyde Padel i Kibæk IF. Anlægget er åbent for spil dagligt fra kl. 6.00-23.00.

Til en start vil der være mulighed for Pay and Play. Senere forventer vi at åbne op for forskellige kontingentformer. Følg med på Kibækif.dk eller vores facebookside Kibæk IF Padel. Der vil være mulighed for at låne bat og bolde. Behandl det pænt, så alle kan få nytte af dem.



Brian



Prisen for pay & play

1 time: 100,- 1½ time: 150,-

Har du gode ideer, lyst til at lave noget fællestræning, undervisning osv. kan Brian Jeppesen kontaktes

Kontaktperson

Brian Jeppesen,
tlf. 42 17 62 90



KOM UD AF BUSKEN! – hvis Kibæk Cup skal fortsætte!

Vi har brug for nye kræfter i cup-udvalget, og vil gerne have nye folk »ombord« til oplæring allerede i år! Så kom ud af busken, hvis du har en organisator i maven!

Vi har brug for flere folk til at hjælpe med:

- Endagsstævnet (lørdag)
- Turneringsledelse (hele weekenden)
- Underholdning mv. (ved kagebord fredag og diskotek lørdag)
- Rengøringsteam (toiletvogne hele weekenden)
- Planlægning af overnatning og indkvartering (forud for stævnet + cupweekend)
- Rekruttering af frivillige og vagtplanlægning (forud for stævnet)

Vi arbejder i teams. Ingen kommer til at stå alene med en opgave!

Venlig hilsen Kibæk Cup udvalget
Kontakt@kibaekcup.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 13. 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): Joan Hedegaard, John Rohde, Uffe Jørgensen (formand), Erik Rohde, Grethe Kristiansen, Ejnar Jensen, Anna Jensen, Jørn Kristiansen, Else Langkjær.



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: 7. august 2024 - 7. maj 2025.



Knud

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.





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: Sven-Erik Bak, tlf. 42 60 30 39

Trænere: Mogens W. Jepsen, tlf. 30 59 45 73

Sven-Erik Bak, tlf. 42 60 30 39

Vil du vide mere inden tilmelding, er du meget velkommen til at kontakte 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 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 2025



Sæt allerede nu
kryds i kalenderen
til næste års

KIBÆK BYFEST

14.-16. AUGUST 2025



Alt om foreningen på ét sted

www.kibækif.dk



Vi støtter Kibæk IF



KIBÆK KVALITET
I
CENTRUM
PRESENING A/S

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

HÅRTOTTEN

 **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



IDÉGÅRDEN
living

OK⁺

DEGN
HERNING

HJR Ejendomme

Vi støtter Kibæk IF



KIBÆK MURERFIRMA A/S
MIKAEL ÆLMHOLDT
40 68 69 33



Kibæk Cykler

Sandfeldparken 34 · Tlf. 97 19 11 80



JYSKE BANK

CarPeople Kibæk

HC Automobilservice

Tlf. 51 36 15 79



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

SPORT 24
HERNING CITY

