

125 ÅR

Kibæk Idrætsforening

1900-2025

Sæson 2025-2026



BADMINTON



BORDTENNIS



CIRKUS



CYKLING



DISCGOLF



FITNESS



FLOORBALL



FODBOLD



GYMNASTIK



HÅNDBOLD



KARATE



MOTION



PADEL



SMS



TENNIS



VOLLEYBALL



Vi støtter Kibæk IF



BART
Dart Bar



**Stakroge Smede
& Maskinforretning Aps**

danfloor

ulster™
An Ulster Group Company



TANDSUNDHED.DK



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



KLIMATIC
VARMEPUMPER & SERVICE

Indholdsfortegnelse



Tilmelding i KIF	4
Formanden har ordet	5
Bestyrelse	5
Samarbejdsudvalg	7
Badminton	8
Bordtennis	9
Cirkusklub	10
Cycling	11
Discgolf	14
Fitness	15
Floorball	21
Fodbold	22
Gymnastik	24
Håndbold	33
Karate	34
Motion	35
Padel	36
SMS	37
Tennis	38
Volleyball	38

FERIER

Efterårsferie: Uge 42 – 13.10.2025 til og med 17.10.2025

Juleferie: 22.12.2025 til og med 04.01.2026

Vinterferie: Uge 7 – 09.02.2026 til og med 13.02.2026

*Der er
ingen træning
i skoleferier*

Kibæk IF har 125-års jubilæum

Det skal fejres. Hen over efteråret vil der komme arrangementer af forskellig art.

Følg med på Kibæk.com



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.



ÅRSMØDE

KIF's årsmøde er mandag den 6. oktober 2025

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

Formanden har ordet...



Kibæk IF står stærkt – takket være fællesskab, frivillighed og engagement

Vi er en sund og velfungerende forening med mange glade medlemmer, der mødes om sport, bevægelse og fællesskab. Det er tydeligt, at Kibæk IF betyder noget for mange – og det engagement mærkes overalt i foreningen.

Udvalg og frivillige kræfter

I løbet af sæsonen har tre af vores udvalg haft behov for nye medlemmer. Det er glædeligt at kunne konstatere, at der er kommet friske kræfter til – frivillige, som har meldt sig med lyst og vilje til at bidrage og udvikle deres afdelinger. Udvalgsarbejdet er en central del af Kibæk IF, og det er her idéer bliver til virkelighed. Den opbakning og det gåpåmod, vi har mødt, vidner om en levende og stærk forening. – Selvom vi har mange engagerede hjælpere, har vi stadig brug for endnu flere. Vi mangler både trænere, hjælpetrænere og forældre hjælpere i flere afdelinger. Derfor vil vi opfordre alle til at sige ja, hvis de bliver spurgt – eller endnu bedre: tage initiativ selv. Når vi løfter i flok, skaber vi de bedste rammer for både børn og voksne.

125-års jubilæum – et år med fejringer

2025 er noget særligt: Kibæk IF fylder 125 år. Det markerer vi med en række jubilæumsaktiviteter hen over efteråret – store og små pop-up events arrangeret af vores afdelinger. Aktiviteterne vil være for hele byen og alle med tilknytning til foreningen, og vi håber på stor opbakning. Som en del af jubilæet har vi inviteret håndboldlandstræner Nikolaj Jacobsen til Kibæk, hvor han mandag den 20. oktober holder foredrag for os. Det glæder vi os meget til, og der vil naturligvis komme mere information på vores hjemmeside og på de nye infotavler i byen.

Plads til nye idéer og bidrag

Bestyrelsen ønsker at understrege, at der altid er plads til nye idéer og initiativer. Vi har brug for både hænder og hjerter – og vi opfordrer alle til at overveje, hvordan de hver især kan bidrage til fællesskabet. Hver en indsats tæller.

Tak for året der gik

Tak til alle, der har bidraget – stort som småt – til endnu et godt år i Kibæk IF. Vi ser frem til en ny sæson med fællesskab, engagement og masser af aktivitet i vores forening. Vel mødt i vores dejlige forening.

Benny Stevnhoved – Formand Kibæk IF

Kibæk Idrætsforenings bestyrelse



Formand
Benny Stevnhoved
25 14 95 93



Medlem
Marianne Skovsgård
20 19 34 19



Medlem
Casper Kongstad
25 14 72 30



Medlem
Dion Pedersen
28 68 40 27



Medlem
Elin Schmidt
30 85 35 68

Kontingenter

Takket være vores sponsorer og de mange frivillige har vi en sund og økonomisk stærk idrætsforening, hvor fællesskab og bevægelsesglæde går hånd i hånd.

Vi ved, at det kan være svært at få enderne til at mødes – især når flere kontingenter skal betales på én gang. Vi har afsat en pulje til at hjælpe der, hvor det kan være svært. Vi kalder det fri-kontingent.

Har du brug for en hjælpende hånd, så send en mail med ønske og begrundelse til bestyrelsen formand@kif1900.dk

Vi behandler alle henvendelser med fortrolighed og stor respekt.

Alle børn skal have lige muligheder for at være en del af fællesskabet.



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 se mere på facebook-siden
"KIF Reserven - Frivillig i Kibæk IF"**

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.



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 og Padel
Brian Jeppesen
42 17 62 90



Bordtennis
og Tennis
Henrik Ormstrup
21 51 82 60



Cirkusklub
Anita Kjær
30 61 65 95



Cykling
Kim Mogensen
21 22 33 01



Discgolf
Danny Bendixen
40 23 49 33



Fitness
Jørgen Jørgensen
30 45 09 10



Floorball
Stina Rohde,
27 39 77 76



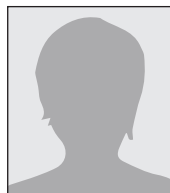
Fodbold
Margit Mortensen
30 23 16 08



Gymnastik
Belinda Lund
Mogensen
31 54 15 55



Håndbold
Karina Svale
20 62 31 59



Karate



Motion
Berit Melgaard
29 26 35 92



SMS
Uffe Jørgensen
30 24 99 90



Volleyball
Knud A. Sørensen
23 74 72 10



Badminton

I Kibæk IF ungdoms badminton, har man mulighed for at komme og lære en masse om badminton. Vi laver både teknik træning med slag og benarbejde, og så laver vi noget taktisk træning, hvor man lærer hvordan man skal placere sig på banen. Det har du mulighed for at gøre sammen med dine venner.

Vi laver små sjove lege og spil. Vi spiller også en masse kampe. Vi går meget op i, at der skal være plads til alle, og at vi både har det sjovt, men også føler at I lærer noget. Træneren vil gerne udvikle jer til hele tiden at blive bedre. For at blive udfordret og blive bedre, har vi vores træfstævner som vi tilbyder og opfordrer alle medlemmer at deltage i.

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 25/8 2025 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.

Ungdomstræner: Casper Kongstad (25 14 72 30) på mandagstræning. Træner søges til onsdagstræning.



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



Udvalg



Brian
Jeppesen
42 17 62 90



Casper
Kongstad
25 14 72 30



Brian
Brandt
28 35 84 54

Seniortræning:

Vi starter op onsdag den 3/9 2025 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. Mulighed for fleksibel tilmelding, f.eks. Pay & Play pr. gang.

Motionister:

Banefordeling for motionister er mandag den 25/8 2025 kl. 18.30 i hallen med opstart den 1/9 2025.

Pensionister:

Onsdag kl. 14.30-15.30.



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 2. september 2025 til tirsdag den 28. april 2026.
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:** Onsdag den 13. august 2025
- Instruktør:** Anita Lund Kjær tlf. 30 61 65 95
- Hjælpeinstruktør:** Edyta Rokicki
- Lufttrænere:** Emily og Lise Lund Kjær
- Træningstid:** Begynder – letøvet
Onsdag kl. 16.30-17.45
Fredag kl. 15.00-16.30

Øvet – advanced
Onsdag kl. 17.15-18.30
Fredag kl. 15.00-16.30
- Kontingent:** 650 kr. for et helt år (august til juni) eller
400 for et halvt år (august til december/januar-juni)

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

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.



Anita L. Kjær



Edyta Rokicki



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 cykelhjem 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, samlingspunktet 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 træningsaftenen 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 vej. 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 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. Harreskov, 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.

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 turguide, som har planlagt en rute.

MTB Motion

Fælles tur hvor vi så vidt muligt vil inddеле 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 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 1. klasse.

Cykel og udstyr: Al træning i Kibæk IF Cykling foregår med cykelhjul.

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 fodbremser 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. 15.00-16.00

Mødested: Teknikbanen/Momhøje Naturcenter

Kontaktpersoner Børne MTB: Tim Christoffersen 30 73 56 65
Rune Koop-Jakobsen 29 72 69 82



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



Discgolf

Spil 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. 99 i Bilka, og så er man i gang. Det er også muligt at låne af erfarne spillere, indtil man selv ønsker at investere i sit eget sæt.

Vi har i Kibæk IF valgt at dele sæsonen op i to, hvor i sommerhalvåret kan man 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: 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: Tirsdag fra kl. 20.00 til kl. 21.30 – Gammel Hal
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. 4.30-22.00. Adgang for medlemmer fra 15 år.
- Tilmelding via www.kibaekif.dk/fitness eller i centeret mandag og torsdag kl. 17.00-18.00 eller onsdag kl. 8.30-9.30 (medbring mobiltelefon og betalingskort).
- Pris 150 kr. i indmeldelsesgebyr og herefter 199 kr. pr. måned. Abonnement er inkl. træning i center, holdtræning og personligt træningsprogram.
- På flere af vores holdtræninger kan du enten deltage med dit fitnessabonnement eller ved at betale et kontingent for det pågældende hold. Se markering ud for de enkelte hold på de efterfølgende sider. Med dit fitnessabonnement skal du booke plads løbende. Ønsker du holdtræningskontingent, skal det købes på www.kibaekif.dk/fitness.
- Efterskole-abonnement.
Du kan få et særligt abonnement til Kibæk IF Fitness, mens du er på efterskole. For 250 kr. kan du træne i weekender/ferier i det år, du er afsted (fra 1. september til 30. juni).
Send en mail til kibaekfitness@gmail.com med følgende oplysninger:
Navn, adresse, efterskole 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. 18.30-19.45 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



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 38

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 37

men vi danser sæsonen i gang med gratis prøvetræning den 6., 13. og 20. 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.

»Højtryk«

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 16.45-17.45 i spejlsalen. Opstart uge 33

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 træningsafhængig.

Jeg garanterer, at du udfordres i forhold til dit udgangspunkt.

Læs om alle vores idrætsgrene på
www.kibækif.dk



Indoor cycling

Fitness-abonnement

er sved på panden og højt humør

Fra 15 år

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. Til den nye sæson er lokalet blevet opgraderet med lys, som giver dig det lille ekstra boost til motivationen

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 1. 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, 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



Tommy



Leif

Seniorfitness

Fitness-abonnement

Fra 15 år

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

Instruktør: Torben Jensen, tlf. 25 71 96 60

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. 8.00-8.55 i spejlsalen. Opstart uge 34

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

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 10. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2026.

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

Hold	Tidspunkt	Opstart	Kontingent
Anni's Motion	Mandag kl. 18.30-19.45	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	800 kr.
Højtryk	Tirsdag kl. 16.45-17.45	Uge 33	800 kr.
Morgenholdet	Mandag kl. 8.00-8.45	Uge 37	600 kr.
Mændenes frikvarter	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Uge 38	700 kr.
Tabata	Lørdag kl. 8.00-8.55	Uge 34	800 kr.



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



Floorball

Er dit barn fuld af energi og klar til en sjov holdsport med fart over feltet? Så er vores nye floorball-hold for børn måske noget for jer!

Fra uge 36 tilbyder vi floorball for både piger og drenge i alderen 7 til og med 11 år. Træningen foregår hver torsdag kl. 17.00-18.00 og er en oplagt mulighed for at prøve kræfter med en sjov og tempofyldt sport, hvor både fællesskab og bevægelse er i centrum.

Det kræver ingen erfaring – kun lysten til at have det sjovt og lære noget nyt.

Kom og vær med – vi glæder os til at byde nye spillere velkommen på banen!



Træner:

Majbritt Husted Jakobsen.
Mobil: 22 17 71 16

Pris: 300 kr.

Kvindefloorball:

Torsdag kl. 18.00-19.00 i hal 1

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 kibækif.dk (Floorball)





Fodbold

Velkommen til fodboldsæsonen 2025/26

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 børnefodbold tilbud 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 børnefodbold strategi, 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 nu underskrevet en aftale om at blive DBU Børneklub og arbejde målrettet med vores børnefodbold tilbud. Vi glæder os til at bringe vores børne udviklingstræner i spil til næste sæson. Det bliver spændende, at få mere hjælp til især børneholdene.



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 udendørs træning henover vinteren. Det er op til den enkelte årgangs træner-team, om der tilbydes vintertræning indendørs og/eller udendørs, herunder også eventuel forældreinvolvering i gennemførelsen heraf.



Hjemmesiden

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

Kontaktperson: Margit Mortensen 30 23 16 08



Julemotion 2025

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** 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.



T-shirt og dragter/opvisningstøj

Inkluderet i kontingentet er en T-shirt til voksenhold og de mindste børn (før skolealderen) – også selvom disse hold ikke deltager i opvisningen.

Alle øvrige børnehold får en opvisningsdragt.

Datoer til kalenderen

22. februar 2026

DGI Midtjyllands Børnestævne i Holing

7 og 8. marts 2026

DGI Midtjyllands Forårsopvisning i Herning Kongrescenter

21. marts 2026

Lokalopvisning i Kibæk Krydsfelt

5. juni 2026

Gymnastikopvisning/Grundlovsstævne i Kibæk

Ret til ændringer forbeholdes

Gymnastikudvalget



Belinda Lund
Mogensen
31 54 15 55
bschristiansen11@
gmail.com



Kader Cimen Alici
22 12 27 14
kader84@live.dk



Rikke Meldgaard
22 97 35 76
rikkemeldgaard@
hotmail.com



Kamilla Marie
Rahbek Plougstrup
23 92 25 54
thomsenkamilla@
gmail.com



Kristina Vang Kiel
vang.kristina@
gmail.com



Julie Stokholm Ahle
60 13 97 05
julie_94@live.dk



Thea Jensen
28 73 30 60
theajensen1994@
outlook.dk



Louise Bak Kjærgaard
42 89 63 14
louise.bak@live.dk



Mette Meldgaard
Bliddal
28 15 16 23
mette@bliddal.net



Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Mandag				
15.00 - 16.00	Spejlsal	Rytmepiger 4.-6. klasse	Sarah Jeppesen og Celina Graakær Pedersen	750 kr.
16.00 - 17.15	Spejlsal	Rytmepiger 7.-8. klasse	Rebekka R. Alici og Gabriella Briede	750 kr.
16.00 - 17.00	Hal 2	Krudtuglerne 0. klasse	Inge Lise Bessmann, Per Daater Helsinghoff og Rikke Egelund	750 kr.
17.45 - 19.00	Hal 2	Springmix 3.-6. klasse	Jane Madsen	750 kr.
Tirsdag				
16.00 - 17.15	Hal 2	MiniMove årgang 2020	Kamilla Kikholm Andersen og Helle Bundgaard Jørgensen	750 kr.
17.15 - 18.45	Hal 2	Stjernetuglerne 4.-6. klasse	Rikke Onsberg og Kristian M. Brødsgaard	975 kr.
19.00 - 20.30	Spejlsal	Hønsegården	Trine Andersen	600 kr.
Onsdag				
16.00 - 17.00	Hal 2	Forældre/barn årg. 2022+2023	Inge Lise Bessmann	600 kr.
16.00 - 17.00	Spejlsal	Damer 50 +	Ellen Møller og Grethe Kristiansen	600 kr. 450 kr. pensionist
17.00 - 18.00	Hal 2	Spring og rytme 2. klasse	Sofie Eline Boelsgaard og Pernille Bernhoff Rasmussen	750 kr.

Fortsættes på næste side

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Torsdag				
15.45 - 16.45	Hal 2	Puslinge årg. 2021	Kathrine E. Ørskov Hjælpeinstruktør søges	750 kr.
16.45 - 18.15	Hal 2	Minigymnasterne 1. klasse	Kristian M. Brødsgaard og Kathrine E. Ørskov	750 kr.
17.00 - 18.00	Spejlsal	Motion for mænd	Joan Hedegaard Nielsen	600 kr. 450 kr. pensionist
18.45 - 19.45	Hal 2	Stjernegymnasterne 4.-6. klasse	Rikke Onsberg og Kristian M. Brødsgaard	975 kr.

Forbehold for fejl og ændringer



Hvad laver vi på holdene?

Forældre/barn årg. 2022+2023

Onsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktører: 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 muskelled sansen i trampolinen. Vi vil veksle imellem aktiviteter, hvor der er fart over feltet og aktiviteter med fokus på fordybelse og nærvær. Vi skaber rammerne for, at du kan have kvalitetstid med dit barn. Vi håber på at se jer til en times sjov med ungerne.



Inge Lise

Puslinge årg. 2021

Torsdag kl. 15.45-16.45 i hal 2

Instruktører: Kathrine E. Ørskov, mobil 25 67 36 69
Hjælpeinstruktør: søges – gerne blandt forældre.

Så er der gymnastik for årgang 2021! Vi skal lege, løbe, kravle og trille. Vi skal øve os på redskaberne, springe i trampoliner, slå kolbøtter, balancere på bænke og se om vi kan bære vores egen vægt på armene. Vi skal også have gang i fantasien og besøge en ø med hajer i vandet, gætte et dyr og lege med sjippetove, tæppefliser og faldskærm.

Nu er det tid for børnene til at tage afsted på egen hånd, men for at få succes med puslingeholdet og skabe et godt gymnastiktilbud for vores børn, har vi stadig brug for engagerede forældre til at hjælpe med træningerne. Sammen kan vi sikre, at gymnastik bliver et fritidstilbud, som børnene ser frem til hver uge.



Kathrine

Minimove årg. 2020

Tirsdag kl. 16.00-17.15 i hal 2

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

Velkommen til Minimove 2020 – holdet hvor vi træner grundøvelser, leger og danser til musik! Dette hold er perfekt for alle de dejlige unger, der elsker at bevæge sig og bruge en masse energi. Her får børnene mulighed for at udvikle deres motoriske færdigheder, styrke deres krop og have det sjovt sammen med andre. Kom og vær med til en fantastisk tid fyldt med bevægelse, glæde og musik! Vi starter kl. 16 og går i gang når banen er sat op, her forventes hjælp af forældre og børn.



Kamilla



Helle

Krudtuglerne 0. kl. – 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 42 35 38

Rikke Engelund, mobil 21 29 25 73



Inge Lise

Så er det snart september og vi glæder os til at gymnastik starter igen. Vi vil fortsætte med at udvikle vores færdigheder gennem leg og bevægelse – både på gulvet og på de forskellige redskaber. Vi træner både balance, styrke, koordination og mod i trygge rammer, hvor bevægelsesglæde og fællesskab er i centrum. Vi hopper, svinger og laver små serier – alt med fokus på at børnene har det sjovt og føler sig trygge og får lyst til at bevæge sig endnu mere i fællesskab med vennerne. Vi glæder os til en ny gymnastiksæson med en masse krudtugler i salen.



Per



Rikke

Minigymnaster 1. kl. – årg. 2018

Torsdag kl. 16.45-18-15 i hal 2

Instruktører:

Kristian M. Brødsgaard, mobil 51 50 90 86

Kathrine E. Ørskov, mobil 25 67 36 69



Kristian

De første 15 minutter har vi fokus på rytmisk gymnastik for de der har lyst.

Herefter har vi en fælles opvarmning for alle inden vi går ind og springer.

Vi arbejder fortsat målrettet mod at mestre fundamentet til forskellige spring.

Vi skal bl.a. arbejde med kolbøtter og saltoer, vejrmøller, flikflak og kraftspring.

Vi skal også arbejde med balance og øge styrken i kroppen.

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



Kathrine

Spring og rytme 2. kl. – årg. 2017

Onsdag kl. 17.00-18.00 i hal 2

Instruktører:

Pernille Thim Bernhoff, mobil 27 28 41 98

Sofie Eline Boelsgaard, mobil 30 26 97 25



Pernille

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

Spring for alle 3.-5. kl. – årg. 2014-2016

Mandag kl. 17.45-19.00 i hal 2

Instruktør: Jane Madsen, mobil 61 38 78 73
Runa Wolff Karlsen, mobil 61 38 45 38

Holdet for gymnasten, der har lyst til at springe, lege og udfordre sig selv fysisk. Vi arbejder med kolbøtter, saltoer, vejrmøller, kraftspring og mere – både for begyndere og for dem med lidt erfaring. Vi bliver stærkere gennem sjove lege og træning, og vi laver både rytmiske serier og springbaner, så der er noget for alle. Her er fokus på fællesskab, bevægelsesglæde og personlig udvikling. Uanset om du er ny i gymnastik eller har gået til det før, er du velkommen på dette hold.



Jane



Runa

Stjernegymnasterne 4.- 6. kl. – årg. 2013-2015

Tirsdag kl. 17.15-18.45 og torsdag kl. 18.30-19.45 i hal 2

Instruktører: Kristian M. Brødsgaard, mobil 51 50 90 86
Rikke Onsberg, mobil 61 60 47 48

Holdet for gymnasten, der vil fordybe sig i gymnastikken. Gymnasterne på holdet er ambitiøse og vedholdende. Vi arbejder videre på de grundlæggende spring og træner araberflik, kraftspring og saltoer. Der er træning to gange om ugen. Tirsdage med fokus på serier og spring, og torsdage med fokus på styrke og spring. Vi forventer, at du har erfaring med springgymnastik og er motiveret for at træne både hjemme og sammen med holdet. Det vigtigste er, at du har lyst til at udvikle dig og være en del af et engageret fællesskab, hvor vi hjælper hinanden med at nå nye mål.



Rikke



Kristian

Rytme piger 4.-6. kl. – årg. 2013-2015

Mandag kl. 15.00-16.00 i spejlsalen

Instruktører: Celina Graakær Pedersen, mobil 28 18 37 33
Sarah Hejbøll Friberg Jeppesen, mobil 61 55 79 06

Elsker du at danse og have det sjovt, er dette hold lige noget for dig.

Vi vil udvikle os og prøve de forskellige stilarter, og håber at se en masse glade piger som er klar på sjov og hygge med dans.



Celina



Sarah

Rytme piger 7.-8. kl. – årg. 2011-2012

Mandag 16.00-17.15 i spejlsalen

Instruktør: Rebekka Rana Alici, mobil 49 40 41 98
Gabriella Briede, mobil 40 52 36 50

Kan du lide at danse og have det sjovt er det her hold lige noget for dig!
Hvis du vil lære at danse kan du tilmelde dig til vores hold. Vi vil lære om rytme, forskellige stilarter som du bedst kan lide, nye serier og have det sindssygt sjovt!
Vi vil danse meget girly hiphop og moderne dans.
Du behøver slet ikke at være god for at kunne danse på vores hold, vi starter stille ud og bygger løbende niveauet op.

Det kunne være mega fedt hvis I kommer, håber vi ses!



Rebekka



Gabriella

Hønsegården

Tirsdag kl. 19.00-20.30 i spejlsalen

Instruktør: Trine Andersen, mobil 29 70 28 89

Så er det tid til en ny gymnastik sæson og i år har vi skiftet navn i håb om at der titter nye høns frem fra byen. Vi danser, vi svinger, vi sveder og hygger, kom og vær' med, det er noget der rykker. Holdet er fra 18+ og er for både nybegyndere og øvede gymnaster. Så hvis du har lyst til at gå på et hold, hvor bevægelse, sammenhold og det sociale er i højsæde, så mød op til halvanden times træning med mulighed for 3. halvleg bagefter. Holdet glæder sig til at se nye samt kendte ansigter til endnu en sæson.



Trine

Damer 50+

Opstart uge 38

Onsdag kl. 16.00-17.00 i spejlsalen

Instruktører: Grethe Kristiansen, mobil 61 28 62 33
Ellen Möller, mobil 51 92 04 63

Kom og vær med til motionsgymnastik. Vi vil tilstræbe at få rørt alle kroppens muskler.

Grethe vil arbejde med rytmisk gymnastik med lettere koreografier til let og glad musik.

Ellen vil arbejde med stor bold, der bl.a. styrker balance og smidighed. Vi glæder os til at se jer.



Grethe



Ellen

Motion for mænd

Opstart uge 38

Torsdag kl. 17.00-18.00 i spejlsalen

Instruktører: 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

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 eller kWh du oplader – på OK kortet eller via app'en. Du støtter ligeledes med 1 øre pr. kWh, du bruger derhjemme. – 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 email: 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. Bestillingsskemaet 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 email: 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



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!

Håndboldudvalget

Formand..... Karina Svale og Ninna Rom

Kontaktperson for Herre Senior Lars Nygaard 30 30 58 54 og Emil Bang 40 88 04 60

Kontaktperson for Dame senior Ninna Rom 21 67 16 27

Kontaktperson for U5-U6..... Nadja Fucke 31 36 40 24

Kontaktperson for U7-U8..... Ida Dorethe Ringgaard 40 94 95 50

Kontaktperson Trille Trolle Karina Svale 20 62 31 59

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

HOLDOVERSIGT

Hold	Træner	Træningstid	Opstart	Kontingent
Trille Trolle Årgang 2021+2022	Karina Svale Emil Bang	Torsdag 16.00-17.00	Uge 36	250 kr.
U5-U6 Drenge og piger Årgang 2019+2020	Nadja Fucke	Tirsdag 16.00 -17.00	Uge 36	250 kr.
U7-U8 Drenge og piger Årgang 2017+2018	Ida Dorethe	Tirsdag 16.00-17.00	Uge 36	250 kr.
Dame senior	Michael Poulsen	Tirsdag 18.30-20.00 Torsdag 18.30-20.00	Uge 33 Uge 33-36	1200 kr.
Herre senior	Emil Bang Lars Nygaard	Tirsdag 20.00-22.00 Torsdag 20.30-22.00	Uge 36	1200 kr.



Karate

Holdnavn: Kampsport

Aldersgruppe: Fra 7 til 100 år

Træningstidspunkt:

Mandag og onsdag kl. 17.15-18.15 i spejlsalen i Kibæk Krydsfelt.

Opstart i uge 34.

Træner:

Kontingent: 650 kr. for hel sæson eller 400 kr. halvårligt.

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.



**Følg med på
facebookside:
Kif Karate Klub**





Motion

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

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

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

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

Fordele ved at være en del af Kibæk Motion:

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

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

Løbehold

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

Gå-/vandrehold

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

Kontingent 1.1.2025 til 31.12.2025:

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



Udvalg

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 kan tilbyde padel i Kibæk IF. Anlægget er åbent for spil dagligt fra kl. 6.00-23.00. Der vil være mulighed for at låne bat og bolde, som er i en kasse på hver bane.

Der er mulighed for tegning af kontingenter for 2026. Kontingentet er gældende fra den tid, hvor I tegner det og frem til 31. december 2026.



Brian

Der er 3 muligheder, udover at betale via Pay & Play

- Husstand
- Senior
- Ungdom under 21 år

Hvordan fungerer det:

Man melder sig ind i en af grupperne og betaler kontingentet.

Når man vil booke en bane, vælger man sine medspillere på medlemslisten.

Har man gæster med, er der mulighed for at vælge op til 3 personer. Man betaler for disse gæster ved bookning af banen.

Er man ikke medlem, betales det fulde lejeløb.



Har du gode ideer, lyst til at lave noget fællestræning, undervisning osv. kan Brian Jeppesen kontaktes på tlf. 42 17 62 90.
– Se mere info på vores facebookside samt Kibækif.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 19. 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), Erika 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. Nu med 3 forskellige volleyball hold:

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

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

Sæson: 13. august 2025 - 6. maj 2026.

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: 500 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: 500 kr. / hel sæson.

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

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

Kontingent: 700 kr. / hel sæson.



Udvalgsmedlemmer:

Formand:	Knud A. Sørensen, tlf. 23 74 72 10
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
Hjælpetræner:	Laura Jepsen, tlf. 25 70 88 83

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 2026



Sæt
kryds i kalenderen

KIBÆK BYFEST

14.-17. AUGUST 2025

13.-16. AUGUST 2026



Alt om foreningen på ét sted

www.kibækif.dk



Vi støtter Kibæk IF



**KIBÆK
PRESENNING 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

HRJ 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

