

Sæson 2026-2027



BADMINTON



BORDTENNIS



CIRKUS



CYKLING



DISCGOLF



FITNESS



FLOORBALL



FODBOLD



GYMNASTIK



HÅNDBOLD



KARATE



MOTION



PADEL



SMS



TENNIS



VOLLEYBALL



Vi støtter Kibæk IF



Kibæk Bageri



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



danfloor

ulsterTM
An Ulster Group Company

m3e VARDEVEJ 2, 7400 HERNING
A/S MIDTJYDSK BETON-VARE & ELEMENTFABRIK

Brdr. Rasmussen  a/s


ThistedForsikring
Fri, fælles og for dig



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



Logi Trans

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	22
Fodbold	23
Gymnastik	25
Håndbold	33
Karate	34
Motion	35
Padel	36
SMS	37
Tennis	38
Volleyball	38

FERIER

Efterårsferie: Uge 42 – 12.10.2026 til og med 18.10.2026

Juleferie: 21.12.2026 til og med 03.01.2027

Vinterferie: Uge 7 – 15.02.2027 til og med 21.02.2027

*Der er
ingen træning
i skoleferier*

Julemotion 2026

Det er i år igen med stor glæde, at vi har 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.kibæk kif.dk, hvor der vil komme et opslag med nærmere information om dagens program.



Tilmelding i KIF

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

Du tilmelder dig direkte på vores hjemmeside www.kibæk kif.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.kibæk kif.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 5. oktober 2026

Nærmere information kommer på www.kibæk kif.dk og i Herning Folkeblad.

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 som er kommet godt i gang og når dette kommer i trykken, håber jeg også vi har fundet en ny kasserer.

At der er kommet friske kræfter til – frivillige – betyder også, at vi bliver ved med at udvikle vores forening.

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 jubilæet blev fejret i hele vores forening til stor glæde for mange. Tak fra bestyrelsens side til alle dem, der har været i gang med et eller andet i forbindelse med fejringen af de 125 år.

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 indsats tæller. Og i øjeblikket er bestyrelsen i gang med at lave en ny drejebog for Kibæk IF, så vi også bidrager til fællesskabet.

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 Kibæk IF!

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:



**Ny kasserer
søges!**



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
Rikke Meldgaard
22 97 35 76



Håndbold
Karina Svale
20 62 31 59



Karate
Elias Uhrskov
Rosenbæk
93 83 28 72



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 Ungdomsbadminton, 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, og det har du mulighed for at gøre sammen med dine venner.

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

Træningstider:

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

Kontingent:

Man kan vælge at træne 1 dag i ugen til 600,- kr. eller 2 dage i ugen til 900,- kr. Inklusiv i kontingentet er træning, bolde, mulighed for deltagelse i alle 8 træfstævner samt 1 spillertrøje.

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 31. august 2026 kl. 17-18, hvor der efterfølgende vil være et kort informationsmøde for forældrene. Er du ikke sikker på, om badminton er noget for dig, så kom alligevel gerne denne dag og prøv det, samt deltag i informationsmødet.

Ungdomstræner: Et team af dygtige lokale trænere, står klar til at tage imod dig og dine venner.



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



Udvalg



Brian
Jeppesen
42 17 62 90



Brian
Brandt
28 35 84 54

Seniortræning:

Vi starter op onsdag den 9. september 2026 kl. 19.30.

Du er måske hjemvendt fra efterskole, nu i gang med en uddannelse eller er du senior, har lyst til at spille 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 31. august 2026 kl. 18.30 i hallen med opstart den 7. september 2026. Pris pr. bane 2.000 kr.

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: Kibæk Krydsfelt

Træningstid: Onsdag kl. 19.30-21.30

Sæson: Start første onsdag i september og slut sidste onsdag i april.
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 19. august 2026

Instruktører: Anita Lund Kjær tlf. 30 61 65 95
Edyta Rokicki

Hjælpetrænere: Emily Lund Kjær
Lise Lund Kjær
Emma Vestergaard

Træningstid: Begynder
Onsdag kl. 16.30-17.30
Fredag kl. 15.00-16.30

Øvet
Onsdag kl. 17.15-18.30
Fredag kl. 15.00-16.30

Kontingent: Begynder: 650 kr. for hele sæsonen
Øvet: 750 kr. for hele sæsonen

Alder: 6-99 år

Bemærk: Begrænset antal pladser.
Prøvetræning aftales med Anita.



Anita L. Kjær



Edyta Rokicki



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 på at have det sjovt sammen.

Da cirkus involverer mange discipliner, vil der naturligt være tider, hvor man må arbejde selvstændigt. Vi arbejder dog i mindre grupper, så der er fokus på alle deltagere.

Vi arbejder som gruppe og lærer af hinanden.

Der kan forekomme ændringer i tider pga. ekstra træningsdage, træningsture eller shows, men I vil få besked i god tid. Vi tager ud og optræder med andre cirkusklubber, når der er mulighed for det. Derudover vil medlemmer blive inviteret til forskellige aktiviteter som 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 klub cykeltøj til en fornuftig pris. Forudsætningen for at deltage: Du skal have en cykel, bruge cykelhjem til en fornuftig pris. Forudsætningen for at deltage: Du skal have en cykel, bruge cykelhjem til en fornuftig pris.

Træningstider

Sæsonen begynder ved når sommertid starter og slutter når vintertiden starter. Træning hver tirsdag og torsdag kl. 18.00. Vi starter som udgangspunkt altid ud fra Kibæk Krydsfelt, samling-punktet 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 vejr. Ruterne tilpasses efter behov, hvis der opstår uforudsete udfordringer med punktering eller andet. Der køres i socialt tempo, hvor alle kan være med og turens længde fastsættes efter niveau på deltagerne.



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, Mømhøj, Haunstrup osv. Derudover er der tekniktræning, week-enture og søndagsture til MTB-spor.

Forudsætningen 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. Vores hygge hold kører max 10-15 km i roligt tempo, her vil der ikke blive kørt spor – kun grus- og skovstier. Gældende for alle hold vil vi køre i et socialt tempo, hvor alle kan være med, og turens længde fastsættes efter niveau på deltagerne.

Vi cykler mandag 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 onsdag kl. 18.00 fra Kibæk Krydsfelt, og der vil ved hver træning være mindst 2 turguider, 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 onsdag kl. 18.00 fra Kibæk Krydsfelt.

Børne MTB

Kibæk IF Cykling vil gerne fremme børns cykel lyst og færdigheder bl.a. på MTB. Der vil være masser af frisk luft, motion og gode oplevelser i naturen. Træningen vil primært foregå 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 cykelhjelm.

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. 15.00 - 16.00

Mødested: Teknik Banen/Momhøje Naturcenter

Cykeltøj:

Gældende for alle medlemmer i Kibæk IF Cykling der vil være mulighed for tilkøb af lækkert cykeltøj til en fornuftig pris.

Kontaktpersoner i Kibæk IF Cykling:

Kim Mogensen 21 22 33 01

Henrik Johansen 26 39 90 84

Børge Baggesgaard 20 21 51 71

Henrik Jørgensen 28 40 08 05

Børne MTB:

Tim Christoffersen 30 73 56 65

Rune Koop-Jakobsen 29 72 69 82



Hold din næste fest i Kibæk Krydsfelt

- Konfirmation
- Børnefødselsdag
- Børnedåb
- 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. 19.00 til kl. 20.30
Mødested: Meny's parkeringsplads ved nedgangen til Børnesøen.
Periode: April-oktober.
Kontingent: Gratis



Vintersæson:

Spilletid: Mandag fra kl. 19.30 til kl. 21.00 – Hal 2
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. 18.15-19.30 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



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 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.

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. 17.30-18.30 i spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktør: Elin Schmidt, tlf. 30 85 35 68

Dance-fit – en fest forklædt som træning!

Elsker du god musik, høj energi og følelsen af at glemme alt om tid og sted? Så er Dance-fit lige noget for dig. Her danser vi os til høj puls, sved på panden og smil i hele ansigtet. Det handler ikke om perfekte trin – men om energi, bevægelse og ren danseglæde.

Alle kan være med, og jeg garanterer at alle går hjem med mere energi, end de kom med. Forvent høj puls, god musik og en træning, der føles mere som en fest end en pligt. Advarsel: Dance-fit er stærkt vanedannende. Du kommer for træningen – men bliver hængende for festen. Ses vi?!

Er du nysgerrig, men tænker, jeg kan jo ikke danse? Så holder jeg gratis pop-up træninger i juli og august. Jeg garanterer, at du kan være med. Tidspunkter bliver meldt ud på Facebook – eller send mig en sms, så holder jeg dig opdateret.



Elin

»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

»Højtryk« er en energisk træningstime, hvor du får trænet hele kroppen. Træningen opdeles i træningsblokke med brug af både egen kropsvægt og små-redskaber 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.



Conny

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!

Er du i tvivl, om indoor cycling er noget for dig, så kontakt én af instruktørerne, når sæsonen går i gang og få en prøvetime. De hjælper dig med:

- Tøj og udstyr
- Indstilling og brug af mobil-app
- Indstilling af cykel
- Hvordan de forskellige trænings-zoner fornemmes.

Instruktører: Anette Riis, tlf. 26 22 39 83
Brian Mogensen, tlf. 21 18 84 53
Svend Vejen Knudsen, tlf. 61 20 18 67
Aage Nielsen, tlf. 26 13 16 33



Anette



Brian



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 2A. Opstart uge 38

Instruktører: Morten Houmann Fauerbye, tlf. 40 91 47 22
Lars Jørgensen, tlf. 87 55 08 06

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

Vi skal røre os og have det sjovt sammen. Det kan være skåne-fodbold, diskolf, orienteringsløb, bordtennis og meget andet. Vi laver motion i en time med uddannet instruktør i den sportsgren, vi prøver.

Vi vægter også det sociale 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



Morten



Lars

Powerstep

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Søndag kl. 9.30-10.30 i Spejlsalen. Opstart uge 37

Instruktører: Elin Schmidt, tlf. 30 85 35 68
Dorthea Bilgrav Ditlefsen, tlf. 25 71 19 70

Powerstep er holdet for dig, der elsker høj intensitet, sved på panden og fed musik. Træningen er bygget op omkring enkle trin, så uanset dit niveau eller din alder, kan du hurtigt være med og få det optimale ud af timen. Vi lægger vægt på, at træning skal være sjovt, og her er der plads til at slå hovedet fra og lade kroppen tage over. Vi arbejder effektivt i 40 minutter, inden vi runder af med en velfortjent *cool down* og udstræk. Du kan være sikker på at gå fra timen med fornyet energi og et smil på læben.

Du er velkommen til en gratis prøvetime søndag den 30. august kl. 9.30 eller søndag den 6. september kl. 9.30. Send blot en sms til Elin eller Dorthea, hvis du ønsker en plads.



Elin



Dorthea

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 33

OBS: I uge 34 og 35 trænes der søndag (23. august og 30. august)

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

Trampolin-fitness

NYHED

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Mandag kl. 18.30-19.30 i KIF-lokalet. Opstart uge 34

Instruktør: Camilla Agerbo Nymann, tlf. 22 55 01 71

Har du lyst til at være med på et hold, hvor kondition, styrke, balance og koordinering kombineres med latter, høj musik, afstresning og ikke mindst ny energi? Så kom og prøv Trampolin Fitness. Trampolin Fitness er en sjov og energifyldt træningsform, hvor du træner hele kroppen på en lille fitness-trampolin. De skånsomme hop giver høj effekt med mindre belastning på led og ryg. Træningsformen henvender sig til alle; unge som gamle, nybegyndere og erfarne. Træningen er perfekt til dig, der ønsker effektiv motion med masser af energi, fællesskab og træningsglæde.



Camilla

Yoga for alle

Fitness-abonnement eller hold-kontingent

Fra 15 år

Tirsdag kl. 18.00-19.00 i Spejlsalen. Opstart uge 38

Instruktør: Trine Haag, tlf. 50 70 03 71

Yoga er mere end bare fysisk træning, det er et redskab til at finde en stærkere, gladere og mere bevidst version af dig selv. Yoga timerne vil variere og kan f.eks. være styrkende og udstrækkende eller blide og beroligende. I mine yogatimer vil jeg lægge vægt på, at du oplever øget velvære i både krop og sind. Kom i god tid og hent dine yoga-redskaber, så du er klar til at begynde timen kl. 18.00. Jeg er uddannet yogainstruktør gennem DGI og glæder mig til vi ses.



Trine

Støt vores sponsorer

– de støtter os!



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 16. august kl. 19.00.

Se opstart i skema herunder. Holdene forventes at slutte uge 13, 2027.

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. 17.30-18.30	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. Pensionist 450 kr.
Mændenes frikvarter	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Uge 38	700 kr.
Powerstep	Søndag kl. 9.30-10.30	Uge 37	800 kr.
Tabata	Lørdag kl. 8.00-8.55	Uge 33	800 kr.
Trampolin-fitness	Mandag kl. 18.30-19.30	Uge 34	700 kr.
Yoga for alle	Tirsdag kl. 18.00-19.00	Uge 38	700 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 Bordtennis
- Kibæk Cirkus Klub
- Kibæk IF Cykling
- Kibæk IF Fitness
- Kibæk Floorball
- Kibæk IF Fodbold
- Kibæk IF Gymnastik
- Kibæk IF Håndbold
- Bushido Karate Kibæk
- Kibæk IF Motion
- Kibæk IF Padel
- Kibæk IF Volley



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 8 til og med 12 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.

Der er mulighed for at deltage i sjove og lærerige Kidz Liga-stævner, hvor man møder andre børn på samme alder.

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 2026/27 i Kibæk IF

Hos Kibæk IF Fodbold er der plads til alle – uanset om du spiller for sjov, fællesskabet eller for at udvikle dine fodboldfærdigheder. Vi tilbyder et stærkt socialt sammenhold, gode oplevelser og engagerede trænere, som skaber sjove og lærerige træninger, kampe og stævner.



Vi tror på Fair Play, kammeratskab og respekt – både på og udenfor banen. Som DBU Børneklub arbejder vi målrettet for at skabe trygge og gode rammer for børn og unge i fodbolden.

Forældreopbakning er en vigtig del af klubben, hvor der er mange opgaver at tage fat i og sammen skaber vi et stærkt fællesskab for både spillere og familier.

Vi glæder os til en ny sæson fyldt med fodbold, fællesskab og gode oplevelser.

Vores målsætning for klubben:

- At udbrede kendskabet og interessen for fodbold samt fastholde fodboldinteressen, således at så mange spillere som muligt fortsætter på næste alderstrin og senere på seniorplan i klubben.
- At den enkelte spiller og holdet dygtiggøres, så meget som det er muligt – både socialt og fodboldmæssigt.
- Klubben skal motivere til sammenhold og kammeratligt forpligtende samvær. Kibæk IF skal være kendt for at være et godt sted at være med masser af glade børn.
- At markere Kibæk IF som en velfungerende klub, der er kendt for sin sportsånd, fairplay og breddefodbold.
- At vi har gode og kvalificerede trænere, der har den nødvendige uddannelse og løbende tilbydes nødvendige kurser/uddannelse.
- At have hold i alle årgange.
- At det skal være sjovt, trygt og menneskeligt udviklende at spille fodbold i Kibæk IF.
- At vi har gode faciliteter for at udvikle klubben

Kontaktperson:

Margit Mortensen
30 23 16 08.
Eller find et medlem af
Fodboldudvalget på
hjemmesiden.

Tilmelding og betaling foregår på:
www.kibækif.dk/fodbold.

Her finder du også information om hold,
træningstider og kontaktpersoner.



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 tanket 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 tanket 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





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 hun/han 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 opvisningstøj.

Datoer til kalenderen

21. februar 2027

DGI Midtjyllands Børnestævne i Holing

6. og 7. marts 2027 DGI Midtjyllands Forårsopvisning i Herning Kongrescenter

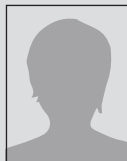
20. marts 2027 Lokalopvisning i Kibæk Krydsfelt

Ret til ændringer forbeholdes

Gymnastikudvalget



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



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



Rikke Meldgaard
22 97 35 76
rikkemeldgaard@hotmail.com



Thea Jensen
28 73 30 60
theajensen1994@outlook.dk



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



Louise Bak
Kjærgaard
42 79 63 14
louise.bak@live.dk



Kristina Vang Kiel
vang.kristina@gmail.com



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				
16.00 - 17.00	Hal 2	Spilopperne årgang 2021	Kathrine Ørskov og Mathias Ramsing	600 kr.
16.30 - 18.00	Spejlsalen	Rytme Power 5.-9. klasse	Silke Gråkjær og Luna Brandt Schmidt	750 kr.
17.00 - 18.00	Hal 2	Krudtuglerne 0. klasse	Helle Bundgaard Jørgensen, Kamilla Kiholm og Peter Fyrstenborg	750 kr.
Tirsdag				
16.00 - 16.45	Hal 2	Puslinge årgang 2022	Louisa Daater Hesinghoff og Laura Lund Andersen	600 kr.
16.45 - 17.45	Hal 2	Spring-flow 3.-4. klasse	Inge Lise Hebsgaard Bessmann og Ioana Cherestes	750 kr.
17.45 - 19.15	Hal 2	Spring-power 5.-9. klasse	Rikke Onsberg, Laust Mastrup Nielsen og Nicklas Kjeldsmark Gydesen	750 kr.
19.15 - 20.45	Hal 2B	Hønsesgården 18+	Trine Andersen og Anni Stensgård Carlsen	550 kr. ekskl. dragt
Onsdag				
16.00 - 17.00	Hal 2	Rytmemove / MGP 1.-2. klasse	Helle Bundgaard Jørgensen, Julie Kjeldsmark Gydesen og Silke Duedal Hansen	750 kr.
16.00 - 17.00	Spejlsalen	Damer 50+	Ellen Møller og Grethe Kristiansen	600 kr. 450 kr. pensionist

OPSTART
UGE 38

Fort sættes på næste side

Holdoversigt

Opstart i uge 36, hvis ikke andet er anført

Dag / tid	Lokale	Hold	Instruktører	Kontingent
Onsdag				
17.00 - 18.00	Hal 2	Rytme flow 3.-4. klasse	Pernille Thim og Sofie Eline Boelsgaard	750 kr.
Torsdag				
16.00 - 17.00	Hal 2	Forældre / barn årgang 2023-2024	Thomas Køhn og Janni Marin Vestergaard	600 kr.
17.00 - 18.00	Hal 2	Spring-move 1.-2. klasse	Per Daater Hesinghoff, Kristian Møberg Brødsgaard og Ingelise Hebsgaard Bessmann	750 kr.
17.00 - 18.00	Spejlsalen	Motion for mænd	Joan Hedegaard Nielsen	600 kr. 450 kr. pensionist
18.00 - 20.00	Hal 2	Spring Extra 4.-9. klasse	Steffen Sørensen og Kristian Møberg Brødsgaard	300 kr.
20.00 - 21.30	Hal 2	Spring for voksne	Thomas Køhn og Mathias Ramsing Fast instruktør søges	30. kr. pr. gang Betaling på dagen

Forbehold for fejl og ændringer



Hvad laver vi på holdene?

Forældre/barn årg. 2023+2024

Torsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktører: Thomas Køhn, mobil 29 72 06 38
Janni Marin Vestergaard, mobil 27 81 43 02

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.



Thomas



Janni

Puslinge årg. 2022

Tirsdag kl. 16.00-16.45 i hal 2

Instruktører: Louisa Daater Hesinghoff, mobil 27 21 54 45
Laura Lund Andersen, mobil 51 32 22 38

Jubii – gymnastikken starter snart igen, og vi glæder os til en ny sæson med årgang 2022.

Gennem leg skal vi styrke fællesskabet blandt børnene, udfordre motorikken på redskabsbaner, øve kolbøtter og træne balancen. Vi skal lege en masse sjove lege, bruge kroppen og opleve glæden ved at bevæge os sammen.

Børnene skal nu gå til gymnastik på egen hånd, men vi håber stadig på god forældreopbakning – især til oprydning af banen efter træningen, som I kender det fra forældre/barn-holdene.



Louisa



Laura

Spilopperne årg. 2021

Mandag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktører: Kathrine Ørskov, mobil 25 67 36 69
Mathias Ramsing, mobil 24 44 44 66

Så er der igen gymnastik for årgang 2021. Vi starter på holdet ud med en goddag-sang, hvorefter vi skal lege, løbe, kravle og trille. Vi skal øve os på redskaberne, springe i trampoliner, forcere forhindringer på airtracks, slå kolbøtter og balancere på bænke. Vi skal også have gang i fantasien og besøge en ø med hajer i vandet, gætte dyr og lege med bl.a. sjippetove, ærteposere, tøndebånd og faldskærm. Der vil også stadig være tid til sanglege og remser som mange nu allerede kender rigtig godt.



Kathrine



Mathias

Krudtuglerne 0. klasse

Mandag kl. 17.00-18.00 i hal 2

Instruktører: Helle Bundgaard Jørgensen, mobil 28 90 54 29
Kamilla Kiholm, mobil 52 70 07 32
Peter Fyrstenborg, mobil 28 60 70 65

Er dit barn klar til at udfordre sig selv? På Minimove har vi skiftet dansen ud med fokus på spring og power! Vi træner alt fra ruller til seje spring og bygger stærke muskler gennem leg. Vi udfordrer børnene, samtidig med at vi lærer nye teknikker. Vi flytter vores grænser sammen. Kom og vær med til en sæson fyldt med fart, styrke og masser af luft under vingerne!



Kamilla



Peter



Helle

Spring-move 1.-2. klasse

Torsdag kl. 17.00-18.00 i hal 2

Instruktører: Per Daater Helsinghoff, mobil 22 42 35 38
Kristian Møbjerg Brødsgaard, mobil 51 50 90 86

Hjælpeinstruktør: Inge Lise Hebsgaard Bessmann

Spring-Move for 1.-2. klasse er et hold med fokus på springgymnastik, bevægelsesglæde og motorisk udvikling. Her arbejder vi videre med grundlæggende spring færdigheder som salto, vejr møller, flikflak og andre gymnastiske elementer gennem leg, læring og masser af bevægelse.

Der vil samtidig være fokus på styrke, balance, kropskontrol og det at turde udfordre sig selv i trygge rammer. Målet er, at børnene udvikler sig gymnastisk, lærer at bruge kroppen på nye måder og har det sjovt sammen.

Vi glæder os til en ny sæson med masser af energi og både nye og kendte ansigter.



Per



Kristian



Inge Lise

Spring-flow 3.-4. klasse

Tirsdag kl. 16.45-17.45 i hal 2

Instruktører: Inge Lise Hebsgaard Bessmann,
mobil 50 91 33 08
Loana Cherestes, mobil 41 84 17 69

Hjælpeinstruktører søges – kontakt udvalget

For alle springglade piger og drenge i 3.-4. klasse, uanset om du har lavet gymnastik i mange år, eller om du er helt ny. Vi sørger for, at alle bliver mødt på deres niveau, med plads til både tryghed og udfordring. Til træning vil vi altid starte med en lille leg og kort opvarmning hvorefter vi springer en masse. Vi øver alt fra saltoer, vejr møller, håndstand til kraftspring og flikflak, og vi har fokus på både teknik, styrke og sjov. Vi slutter sæsonen af med foreningens opvisning, hvor vi viser familie og venner, hvad vi har arbejdet med og hvordan vi har udviklet os i løbet af året.



Inge Lise



Loana

Spring-power 5.-9. klasse

Tirsdag kl. 17.45-19.15 i hal 2

Instruktører: Laust Nielsen, mobil 25 77 81 94
 Nicklas Kjeldsmark Gydesen, mobil 93 99 06 87
 Rikke Onsberg, mobil 61 60 47 48



Laust



Nicklas

Holdet er for spring-gymnasten der vil fordybe sig i springgymnastikken. Gymnasterne på holdet er ambitiøse og vedholdende. Vi træner de grundlæggende spring og behændigheds øvelser. Vi træner araberflik, kraftsalto, og spring i minitrampolin. Vi laver springkoncept og forskellige springserier til musik.

Vi forventer at du er motiveret for at træne både hjemme og på 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

Spring Extra 4.-9. klasse

Torsdag kl. 18.00-20.00 i hal 2

Instruktører: Steffen Sørensen, mobil 30 60 50 95
 Kristian Møbjerg Brødsgaard, mobil 51 50 90 86



Steffen

SpringExtra er et hold for både drenge og piger, der allerede går på et gymnastikhold – enten spring eller rytme – og som minimum går i 4. klasse. Holdet er for dig, der gerne vil udvikle dine spring på et højere niveau og samtidig have det sjovt. For at gå på holdet skal du selv kunne lave salto, araberspring og kraftspring. Der er plads til maks. 25 gymnaster på holdet. Vi arbejder med både forlæns og baglæns spring, mini-trampolin og en del stortrampolin. Hver træning afsluttes med let styrketræning. Fokus på holdet vil være: styrke – grundteknik – smidighed – skrueteknik. SpringExtra er for dig, der har masser af energi, godt gåpåmod og lyst til at udfordre dig selv – både fysisk og springmæssigt. Samtidig lægger vi vægt på fællesskab, grin og smil hver torsdag. Vi glæder os til at se jer!



Kristian

Rytme-move /MGP 1.-2. klasse

Onsdag kl. 16.00-17.00 i hal 2

Instruktør: Helle Bundgaard Jørgensen, mobil 28 90 54 29
Hjælpetrænere: Julie Kjeldsmark Gydesen
 Silke Duedal Hansen



Helle



Julie

Elsker du også de største hits fra MGP? Kan du ikke lade være med at vippe med foden, når musikken spiller? Så er MGP-dans lige noget for dig! Vi danser til de fedeste rytmer med masser af energi, bevægelse og sjov. Her er der plads til både glimmer, seje moves og store smil. Det kræver ingen danseerfaring – bare lysten til at give den gas til god musik! Kom som du er, gerne i tøj du kan bevæge dig i. Vi vil udvikle os og prøve de forskellige stilarter, og håber at se en masse glade piger og drenge, som er klar på sjov og hygge med dans.



Silke

Rytme-flow 3.-4. klasse

Onsdag kl. 17.00-18.00 i hal 2

Instruktører: Pernille Thim, mobil 25 10 40 80
Sofie Eline Boelsgard, mobil 30 26 97 25

Er du klar til at finde rytmen frem, svinge hofterne og afprøve de fedeste moves, mens vi har det sjovt og udvikler os. Så er rytme-flow lige noget for dig. Vi skal omkring forskellige stilarter inden for rytme, og vi skal også afprøve forskellige redskaber hertil.

Holdet er for alle, hvad enten man er nybegynder eller øvet. Det vigtigste er, at du har lysten og gåpåmodet til at kaste dig ud i det. Vi glæder os til en spændende sæson.



Pernille



Sofie

Rytme-power 5.-9. klasse

Mandag kl. 16.30-18.00 i spejlsalen

Instruktører: Silke Gråkjær, mobil 27 29 50 09
Luna Brandt Schmidt, mobil 22 45 40 07

Vi er et rytmehold for piger fra 5.-9. klasse, hvor fællesskab, udvikling og glæden ved rytmegymnastik er i fokus.

På holdet arbejder vi med rytmisk gymnastik, teknik og serier med masser af energi, udtryk og fede koreografier. Vi ser frem til en masse fede træninger sammen med jer!



Silke



Luna

Hønsegården

Tirsdag kl. 19.15-20.45 i hal 2B

Instruktører: Trine Andersen, mobil 29 70 28 89
Anni Stensgård Carlsen, mobil 91 31 77 53

Hønsegården er holdet for voksne 18+, der gerne vil svinge kroppen, få pulsen op og grine mindst lige så meget, som vi strækker ud.

Ja, holdet består mest af mødre – men bare rolig, du behøver hverken have børn, smøre madpakker eller holde styr på Aula for at være med. Her er der plads til alle over 18, både nybegyndere og øvede gymnaster.

Vi hopper, danser, svinger og forsøger at se nogenlunde elegante ud undervejs. Nogle gange lykkes det. Andre gange griner vi bare og kalder det koreografi.

Til gengæld tager vi den berømte 3. halvleg meget seriøst – for fællesskab, grin og hyggeligt samvær er mindst halvdelen af træningen.

Så hvis du er klar på bevægelse, god energi og ikke er bange for lidt hønsegård, så er der en plads til dig hos os.



Trine



Anni

Damer 50+

Onsdag kl. 16.00-17.00 i spejlsalen

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

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.



Ellen



Grethe

Opstart uge 38

Motion for mænd

Torsdag kl. 17.00-18.00 i spejlsalen

Instruktør: Joan Hedegaard Nielsen, mobil 28 18 94 45

Motion for senior herrer – bevæg dig for livet!

Vi træner styrke, smidighed, kondition, balance samt udstrækning og afspænding – alt sammen i et godt og hyggeligt fællesskab.

I træningen bruger vi forskellige småredskaber som håndvægte, elastikker m.m.

Kom frisk og prøv at træne med! Oplev, hvordan træning sammen med andre giver både god energi og godt humør.



Joan

Opstart uge 38

Spring for voksne fra 18 år

Torsdag kl. 20.00-21.30 i hal 2

Instruktører: Thomas Køhn, mobil 29 72 06 38
Mathias Ramsing, mobil 24 44 44 66

Spring for voksne 18+ er holdet for dig, der har lyst til at genfinde din indre gymnast og have det sjovt med spring og leg.

Holdet har ikke et fast program eller en fast træner – Thomas og Mathias sørger for at åbne trampolinerne og pomfritgraven, og så er det ellers bare at springe ud i det.

Selvom der bliver lavet fede spring, er det et legehold uden opvisning, hvor fællesskab og udvikling er i fokus. Her kan du både lære nyt og dele dine egne erfaringer med andre gymnaster - 'lær og lær fra dig'.

Holdet betales fra gang til gang, så du kan komme, når det passer ind i arbejds- og privatlivet.



Thomas



Mathias



Håndbold

Hos Kibæk IF Håndbold er vi en breddeklub med plads til ALLE – uanset alder, niveau og erfaring. Her er der rum til både nye spillere og gamle kendinge af sporten. Vi vægter fællesskabet og elsker at følge udviklingen hos den enkelte spiller gennem sæsonen. Vi dyrker holdånden og det stærke fællesskab, der skabes i foreningslivet. Har du lyst til at være en del af fællesskabet? Så giv os et kald – eller kig forbi hallen en tirsdag eller torsdag. Vi ses i Hallen! Vi glæder os!

Håndboldudvalget Formand Karina Svale og Ninna Rom
Kontaktperson for Herre Senior Lars Nygaard 30 30 58 54
Kontaktperson for Dame senior Michael Andersen 71 72 04 30
Kontaktperson for U5-U6 Mathilde Haunstrup 42 18 08 74
Kontaktperson for U7-U8 Laura Cecilie Skelboe
Kontaktperson for U9-U10 Træner søges
Kontaktperson Trille Trolle Laura Skelboe 30 70 02 05

Følg med
på vores
sociale
medier



HOLDOVERSIGT

Hold	Træner	Træningstid	Opstart	Kontingent
Trille Trolle Årg. 2022 + 2023	Laura Cecilie Skelboe  Træner søges	Torsdag 16.00-17.00	Uge 36	300 kr.
U5-U6 Drenge og piger Årg. 2020 + 2021	Mathilde Haunstrup  Clara Haunstrup 	Tirsdag 15.45-16.45	Uge 36	300 kr.
U7-U8 Drenge og piger Årg. 2018 + 2019	Laura Cecilie Skelboe  Træner søges	Tirsdag 16.45-17.45	Uge 36	300 kr.

Fortsættes på næste side

HOLDOVERSIGT

Hold	Træner	Træningstid	Opstart	Kontingent
U9-U10 Drenge og piger Årg. 2016 + 2017	TRÆNER SØGES	Tirsdag 17.45-18.45		
Dame senior 16 år +	Michael Poulsen 	Tirsdag 18.45-20.15 Torsdag 18.30-20.00	Uge 33 Uge 33-36	1300 kr.
Herre senior 16 år +	Lars Nygaard 	Tirsdag 20.15-22.00 Torsdag 20.00-22.00	Uge 36	1300 kr.



Karate

Holdnavn: Kampsport

Aldersgruppe: Fra 7 til 100 år

Træningstider:

Mandag og onsdag i spejlsalen i Kibæk Krydsfelt. Opstart i uge 34.

18.30-19.30: Børnehold 5-11 år

19.30-21.00: Junior- og voksenhold 12-99 år

Træner: Elias Uhrskov Rosenbæk, tlf. 93 83 28 72

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

I KIF karateklub træner vi stilarten der hedder Shotokan.

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, bæltet 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.



Elias

**Følg med på
facebook siden:
Bushido Karate
Kibæk**





Motion

I Kibæk IF Motion kan du gå eller løbe sammen med andre motionister. 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 løbere, som gerne vil hjælpe nye løbere i gang og erfarne løbere som vil i gang efter en evt. pause. Gåturene tilpasses de fremmødte på den enkelte aften. Vi går og løber 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 fremmødte. Vi 'samler op', så alle kan være med uanset hvilket tempo, man løber i. Hvis du bare vil ud at mærke den friske luft på en kortere tur, tilpasses ruten så der kan løbes fra tæt på Kibæk Krydsfelt.

Vandreturene fokuserer, ud over motions delen, også på naturskønne oplevelser og betyder ofte gang på grusstier, i skov og langs vandløb.

Træningstider:

Tirsdag og torsdag kl. 18.30 fra Kibæk Krydsfelt.

Lørdag løbes der kl. 9.00 efter aftale.

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 med 2 åbne doublebaner, 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 nu mulighed for tegning af kontingenter for 2027. Kontingentet er gældende fra den tid, hvor I tegner det og frem til 31. December 2027.



Brian

Der er 3 muligheder, udover at der stadig er Pay & Play

- Husstand
- Senior
- Ungdom under 21 år

Rent lavpraktisk, så melder man sig ind i en af grupperne ovenfor og betaler kontingentet. Når man så vil booke en bane, så vælger man sine medspillere på medlemslisten og har man gæster med, så er der mulighed for at krydse af med op til 3 personer. Man betaler for disse gæster ved booking af banen.

Pay & Play fungerer som hidtil, men skal et medlem være med på en bane, så skal denne booke banen. Et »ikke medlem«, som booker en bane, får ikke en medlemsliste op, kan altså ikke invitere et medlem, så vil derfor skulle betale hele lejebeløbet.



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 Krydsfelt. Sæsonstart fredag den 18. september. Sæsonen slutter den 19. marts 2027.

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, billard, ringo, floorball, badminton eller en gåtur 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 25 kr. 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 med god motion i fællesskab med hinanden.

Kontingent betales på stedet og er 200 kr., for hele perioden.



SMS udvalget:

Joan Hedegaard

John Rohde

Uffe Jørgensen (formand)

Erika Rohde

Grethe Kristiansen

Ejnar Jensen

Anna Jensen

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 (2026 hal 2, 2027 hal 1).

Sæson: 12. august 2026 - 5. maj 2027.

Onsdag kl. 18.00-19.45:

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

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

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

Kontingent: 500 kr. / hel sæson.



Knud





Volleyball

Ungdoms Volleyball 8.-10. klasse – drenge og piger

Vi tilføjer nye dele til volleyball spillet og spiller både Teen og Ungdoms volleyball. Vi deltager også i Teen og Ungdomsstævner i løbet af sæsonen.

Kontingent: 500 kr. / hel sæson.

Onsdag kl. 19.30-21.45: Senior volleyball – herre – mix – dame

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

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
Casper Lund, tlf. 20 12 05 88
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 2027



Sæt
kryds i kalenderen

KIBÆK BYFEST

13.-16. AUGUST 2026
19.-22. AUGUST 2027



Alt om foreningen på ét sted

www.kibækif.dk



Vi støtter Kibæk IF



Kibæk Autoværksted
97 19 16 44 · www.kibaek-auto.dk



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



www.hedensbiavl.dk

CarPeople Kibæk

HC Automobilservice

Tlf. 51 36 15 79



SEERUP

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

