

VINTER- SÆSON

.....
Gymnastik- og Idrætstilbud
i Billum Idrætsforening
2018-2019



.....

VELKOMMEN TIL GYMNASTIK- OG IDRÆTSSÆSONEN 2018/19 I BILLUM IDRÆTSFORENING

.....



SÆSONSTART

Så er vi klar til en ny sæson!
Der er flere nye tiltag og ændringer i forhold til sidste sæson. Som noget nyt kan børn fra 2 kl. og op nu også gå til Floorball om onsdagen. Derudover kan rytme glade piger udfolde sig på holdet "Rytmechicks", som træner hver mandag.

Da vi har haft rigtig svært ved at få holdtiderne til at gå op forsøger vi os med nogle overlap på nogle af holdene om onsdagen, for at dække alles behov for at komme tidlig hjem. Derfor vil Juniorspring starte 15 min. før floorball for børn stopper og floorball herrerne varmer op samtidig med at damerne spiller.

Alle gymnastikhold starter i uge 37 og slutter ved lokalopvisningen lørdag den 23. marts 2019

Gymnastiske hilsner

Billum Idrætsforenings
Gymnastikudvalg

STORE SPRINGDAG

Vi gentager succesen fra sidste år og inviterer Billums børn til store springdag med overnatning i hallen d. 2. - 3. november, hvor alle børn fra 0. klasse og op efter er velkomne til en dag med masser af sjov og spring. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Mere info kommer senere.

DRENGE- OG PIGELEJR

Der er mulighed for at deltage i drengetræf d. 5.-6. januar 2019 samt pigelejr d. 19.-20. januar 2019 gennem BIF. Info om tilmeldning kommer senere.

BØRNEDAG I OKSBØL

Der er også mulighed for at deltage i børnedag d. 17. november 2018 fra 10.00-15.00. Info om tilmeldning kommer senere.

GYMNASTIKOPVISNINGER

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 15.-17. marts 2019 og Lokalopvisningen i Billum Hallen er lørdag den 23. marts 2019

FERIE

Der er ikke gymnastik i ugerne: 42, 51, 52 og 1, 7

BETALING

Tilmelding og betaling forgår via Billum Idrætsforenings hjemmeside: www.billum-if.dk

Vær opmærksom på, at der gives rabat på 200 kr. på et af holdene, hvis man går på to hold.

IDRÆTSFORENINGENS BESTYRELSE

LONE HANSEN

Formand

Tlf. 2624 8566
billumif@gmail.com

LYKKE BITSCH

Sekretær

lykbit@gmail.com

KARINA KJÆR

Kasserer

Tlf. 53 66 22 16
kasserer.billumif@gmail.com

GITTE MØLLER

Næstformand

jg@bbsyd.dk

JETTE ALTOFTE

thocam1719@gmail.com

GYMNASTIKUDVALGET



STINA ANDRESEN

Tlf. 2938 6638
stinatoldtoft@gmail.com



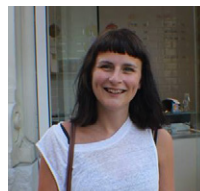
LONE HANSEN

Tlf. 2624 8566
billumif@gmail.com



BIRTHE ØGENDAHL

Tlf. 3066 0186
bisisti@os.dk



NELLI ARNTH

Tlf. 2924 3301
nelli_arnth@hotmail.com

HOPPELOPPERNE

Aldersgruppe: Børnehavebørn - 0 klasse

Tidspunkt: Onsdage 15.45-16.30

Pris: 500,- **Ledere:** Karina **Hjælpere:** Johan og Laura

Hvis du har lyst til at lave gymnastik, lege, synge og have det sjovt, så er hoppelopperne garanteret noget for dig. Vi glæder os til at se dig hver onsdag.



MINIMIX

Aldersgruppe: 1. - 3.. klasse **Tidspunkt:** Onsdage 16.30-17.30

Pris: 500,- **Ledere:** Ingelise og Knud Ole **Hjælpere:** Klara og Caroline

Seje drenge og vilde piger, nu sker det igen. Vi skal mødes til næste gymnastik sæson. Vi trænere glæder os til at være sammen med Jer. Vi skal arbejde med høj aktivitet, kravle, hoppe og springe, danse og meget mere. Vi skal have det rart med hinanden, så vi kan glæde os til hver gang.

Vi holder juleafslutning søndag d. 16. december med en tur til springhallen i Oksbøl.



RYTMECHICKS

Aldersgruppe: Fra 3. klasse **Tidspunkt:** Mandage 16.30-17.30

Pris: 500,- **Leder:** Anne

Rytmechicks er for friske piger fra 3. klasse og opefter. Kan du lide at bevæge dig til fed musik, har du lyst at udforske forskellige håndredskaber og vil du gerne dygtiggøre dig indenfor rytmisk gymnastik, så er dette hold lige noget for dig! Jeg glæder mig til at se dig hver mandag til nogle svedige timer.



JUNIORSPRING

UDFLUGT
TIL SPRINGHAL
I OKSBØL

Aldersgruppe: 4. - 8. klasse

Tidspunkt: Onsdage 18.15-19.45 **Pris:** 500,-

Ledere: Andreas, Sofie og Stina **Hjælpere:** Vi leder stadig...

Juniorspring er for dig der kan lide at lave springgymnastik. Om du er nybegynder eller øvet kommer sig ikke så nøje, bare du har lyst til at springe på måtte, air track og trampolin. Vi vil prøve på at alle kommer godt med og får nye udfordringer og samtidig skal vi også have det sjovt. Vi glæder os til at se dig hver onsdag. Vi holder juleafslutning søndag d. 16. december med en tur til springhallen i Oksbøl.



MOTIONS- FLOORBALL



Aldersgruppe: Voksne **Ledere:** Christina og Cathrine

Tidspunkt: Onsdage 19.45-20.45 (kvinder) 20.30-21.30 (mænd) **Pris:** 500,-

Motionsfloorball er en sjov hold sport, der giver sved på panden. Floorball spilles med stave og en lille rund plastikbold. Hvis du kunne lide at spille hockey i idrætstimerne, vil det helt sikkert være et hold for dig. I motionsfloorball spiller vi 3 mod 3, uden målmand. Der er derfor masser af løb og boldberøringer. Det giver en høj intensitet i træningerne, hvilket har en positiv effekt på kondition og sundhed for alle, der er med. Motionsfloorball har få regler og de er enkle at lære. Det vigtigste er at alle har det sjovt og går trætte hjem. Vi har stave du kan låne, derfor skal du kun have et par indendørssko og en drikkedunk med.

FAKTA

Helt friske undersøgelser fra Center for Holdboldspil har vist, at floorball er en af de idrætter, der har gode sundhedseffekter (det er mere effektivt end en løbetur!!). I løbet af 12 ugers træning vil man kunne opleve konditionsfremgang, positive gevinster på "det usunde" fedt, styrkede muskler, led, balance og forbedret koordination.

FLOORBALL FOR BØRN



Aldersgruppe: 2. - 8. klasse

Tidspunkt: Onsdage 17.30 - 18.30

Pris: 500,- **Ledere:** Christina og Cathrine

Floorball er det, der hedder hockey i idrætstimerne i skolen.

Floorball for børn handler om at have det sjovt og samtidig få brugt en masse energi.

Vi laver nogle øvelser og spiller en masse med hinanden på kryds og tværs. Vi spiller også korte kampe tre mod tre hvor alle kan være med!

Til træningerne er der en masse løb efter bolden. Der er få simple regler, vi skal overholde.

Idrætsforeningen stiller stave til rådighed, derfor skal du/dit barn bare have indendørssko og en drikkedunk med.

SPINNING

VÆR MED
NÅR DET
PASSER DIG

Pr. gang: 35,- **12 turs kort:** 350,-

Tidspunkt: Tirsdage 18.00 - 19.00

Ledere: Helle tlf. 4165 3707

Kom og fyr den af.

Få sved på panden. Puls og konditionstræning til fed musik med knald dygtige instruktører. ingen tilmelding, mød bare op og betal via mobilepay fra gang til gang (eller køb et 12-turs kort).



BADMINTON

Tidspunkt: Mandage kl. 19.30-20.30 og 20.30-21.30

Pr. bane for hele sæsonen: 1.500,- **Pr. bane for en aften:** 80,-

Kontaktperson: Gitte Møller, Tlf. 2420 8058.

Tag manden, konen, kæresten, vennerne eller naboerne med i hallen og tag et slag badminton.

Lej en bane for en aften eller en helt sæson.

Book en bane på Billum Idrætsforenings hjemmeside under badminton senest d. 10. september.



KROCKET



I sommerhalvåret trænes der mandag og torsdag kl. 18:00

vinterhalvåret trænes der mandag og torsdag kl. 13:30

Alle, der har lyst til at prøve spillet kan bare møde op på croquet banerne i Billum, som ligger for enden af Æblevej ved legepladsen. Croquet-spil er for alle, både børn, unge og modne mennesker, som alle kan nyde sporten og konkurrere i fællesskab. Så det kan også dyrkes som en fælles familiesport på lige fod enten du er ung, yngre eller ældre.

Køller kan i starten lånes i klubben.

Kontaktperson: Grethe Bech tlf. 5160 8720 eller mail grethe.bech@turbopost.dk



JUL I BILLUM

afholdes

lørdag den 24. november 2018

i Billum Hallen

“JUL I BILLUM” er en hyggelig eftermiddag med stort fælles kaffebord og amerikansk lotteri, hvortil de lokale erhvervsdrivende bidrager med rigtig mange flotte gevinster.

Derudover er der også mulighed for at gøre en god handel i boderne,

og udfolde sine kreative evner ved de mange aktiviteter.

Der bliver bl.a. mulighed for at bage kager, flette julehjerter,

og hvad arrangørgruppen i øvrigt finder på.

Vil du allerede nu booke en stand/bod, så kontakt Pia Fibiger på mail pia@fibiger.net.

Vi ses til “Jul i Billum”



INDEFODBOLD

Aldersgruppe: U9/10 (Årg. 2009 + 2010) **Leder:** Søren Karlsson

Tidspunkt: Fredage fra 16.30-18.00 **Pris:** 400,-

Kontaktperson: Stine Jacobsen, Tlf. 2337 3122

Indefodbold starter i uge 43 og kører til og med uge 6 i Billum Hallen..



Janderup Billum Samarbejde, eller JBS som klubben kaldes til daglig, er opstået som resultat af et samarbejde mellem Janderup Forenede Sportsklubber (JFS) og Billum Idrætsforening (BIF).



STØT BILLUM IDRÆTSFORENING HVER GANG DU TANKER

Støt BIF med 5 øre pr. liter hver gang du bruger dit OK tankkort. Ring allerede i dag til OK på 7873 1148 og oplys at du gerne vil støtte Billum Idrætsforening på følgende nr. 559286.

Har du udover tankkortet følgende aftaler hos OK - el, gas, mobil eller fyringsolie gives der yderligere 5 øre pr. liter for hver ydelse.

Tak for din støtte.

OK



STOR TAK TIL



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

FOR TRYK AF DENNE FOLDER

