

KIF

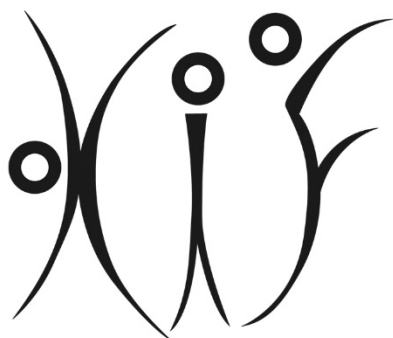
Bladet

årg.

2020 - 2021

nr.: 60

GYMNASTIK



FREDERICA

www.kif-fredericia.dk

Program for sæsonen 2020 – 2021

Velkommen til sæson 20-21 i KIF

Sommeren er på sit højeste og lige om hjørnet venter en ny sæson i KIF.

Sæsonen 20-21 bliver anderledes end det vi kender. Covid 19 har også sat sit præg på KIF og vores aktiviteter, der er Corona retningslinjer, der skal følges og det skal vi alle sammen være en del af, så vi passer på hinanden. DGI har følgende retningslinjer:

- *Deltagerne opfordres til at medbringe egne måtter og håndredskaber.*
- *Gymnasterne bør have ekstra fokus på håndhygiejnen.*
- *I tilfælde hvor redskaber ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende, afsprittes hænder. Eksempelvis afsprittes hænder i springgymnastik før og efter en session.*
- *Springredskaber og landingsmåtter afsprittes - eller vaskes med vand og sæbe - efter endt brug.*
- *Modtagning skal foregå med omtanke – både i forhold til springsikkerhed og til retningslinjerne for fysisk kontakt.*
- *Det anbefales at modtageren afspritter hænderne med jævne mellemrum.*
- *Der må maksimalt være en person pr. 4 kvm.*
- *Forskellige hold bør være adskilt af en pause på 10 minutter, således at grundig udluftning og afspritning kan foretages.*
- *Alle har et individuelt ansvar for at passe på sig selv og andre.*

KIF vil naturligvis sørge for, der er sprit og sæbe på træningsstederne, så der sikres en høj hånd hygiejne og vi passer på hinanden, så vi får en god sæson.

For mange af os endte sæsonen brat, da KIF lukkede alt ned den 12. marts 2020 og aflyste den planlagte opvisning den 14. marts 2020.

Det var en svær beslutning, men en nødvendig beslutning.

Mange hold fik ikke den afslutning på sæsonen, de havde planlagt og som allerede var aftalt, men heldigvis så kommer der en ny sæson og nye afslutninger. Lad fællesskaberne blomstre og gro i den nye sæson.

KIF har igen i år fået sammensat et spændende program med masser af aktiviteter for børn, unge og voksne.

Som noget nyt tilbydes der Zumba ved Camilla, kom og vær med til en skøn time med god musik, en god motionsform, hvor man glemmer tid og sted.

Sidste sæson blev der også startet Ball`n`Fun op, det fortsætter i denne sæson, det er forskellige boldspil for kvinder, der planlægges ud fra antal og deltagerne fra gang til gang. Holdet er et betalingshold kr. 20 pr. gang, men er du medlem på et andet hold, så kan du være en del af aktiviteten. Kom og vær med 😊

Se meget mere i programmet inde i bladet.

I KIF er det muligt, at gå på alle de hold du ønsker for et kontingent. Voksen kontingent kr. 500.- Børne kontingent kr. 350.- for en sæson. Læs mere om hvordan du tilmelder dig på bagsiden af bladet.

Seneste tilmelding og betaling af kontingent 2. oktober 2020.

KIF bygger på frivillighed og alle instruktører og hjælpeinstruktører varetager deres opgaver i foreningen, drevet af lyst og engagement. Skulle du have ønske at ytre dig om noget, så kontakt venligst bestyrelsen, så skånes de frivillige og kan koncentrere sig om holdet, så er vi andre, der tager os af praktikken.

Instruktørerne og bestyrelsen ser frem til endnu en aktiv sæson i KIF og vi glæder os til at se jer alle.

Mange hilsner fra formand Marianne Pedersen

Idrætsmærket 2020

Intet er, som det plejer.

Corona stoppede vores prøver til idrætsmærket.

Følgende hold mangler stadig at tage gymnastik- og formprøven:

Marianne (aerobic), Dorte (motionsdamer), Bente M. (motionsdamer) og Karin (Ældre i bevægelse). Desuden skal alle til udholdenhedsprøve.

Der vil derfor være mulighed for at tage mærket i ugen inden opstarten af sæsonen den 31. august.

Der vil for **alle** være undervisning og prøver enten ved:

Bente M. tirsdag den 25. august kl. 16:30 på Kirstinebjergskolen afdeling Høgevej, eller

Dorte torsdag den 27. august kl. 18:00 på Skansevej (hallen).

Tag et tørklæde med, som kan bruges som håndredskab.

Udholdenhedsprøven vil finde sted søndag den 30. august kl. 9:45. Efterfølgende med kaffe og rundstykker i klubhuset.

Evt. fortræning til gangprøven kan ske sammen med onsdagsgåholdet den 5. 12. 19. 26. august kl. 18:00 fra Riddergade 9.

Alt afhænger selvfølgelig af DGI's officielle retningslinier for gymnastik, som vi løbende følger henover sommeren inden sæsonstarten.

*Oveni alt dette har DGI pr. brev endvidere meldt ud, at idrætsmærket **ikke** længere er en del af DGI. Det er nu den enkelte idrætsmærkeansvarlige i hver forening, der har ansvaret og godkendelse – alternativt bliver det lukket ned. Ærgerligt idet idrætsmærket ellers vil fylde 100 år i 2021.*

I KIF fortsætter vi dog indtil videre ufortrødent, selv om vi er kede af DGI's beslutning.

Mange hilsner Anni



Thomas Kvist Christiansen fortalte om Arlette Andersen og uddelte Idrætsmærker for 2019, billedet viser ham sammen med årets jubilarer.

Gåholdet tirsdag.

Det hele er lidt mærkeligt i år, og det føles som om der er et stort hul. For dem der eventuelt ikke har fået e-mail eller sms fra os, så er vi startet op igen den 4. august, og vi håber vi finder ud af, at finde plads til os alle på coronarigtig facon i salen, ellers bliver vi udenfor. Vi kan altid gå tur i grupper. Og vi er jo gode til at finde på, så det her finder vi også ud af.

Du skal i august måned selv tage kaffe med. Og den 18. august kl. 10 mødes vi i Trelde, lige nedenfor parkeringspladsen, Vi tager hver især vores smørrebrød og event. drikke med.

Vi håber selvfølgelig at I alle kommer og at vejret er med os i år. Vi glæder os til vi ses igen og siger tusind tak for året der gik.

På gensyn og mange KIF knus til Jer alle fra Birgit og Kirsten

OBS!

DGI's officielle Retningslinjer for gymnastik

- Deltagerne opfordres til at medbringe egne håndredskaber, hvis dette skal anvendes til træning/aktiviteten mv. I det omfang der bruges fælles bolde eller andet udstyr bør de rengøres undervejs eller efter brug, ligesom gymnasterne bør have ekstra fokus på håndhygiejnen.
- I tilfælde hvor redskaber ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende, afsprittes hænder (Det kropslige kontaktpunkt) løbende. Eksempelvis afsprittes hænder i springgymnastik før og efter en session.
- Springredskaber og landingsmåtter afsprittes - eller vaskes med vand og sæbe - efter endt brug.
- Modtagning skal foregå med omtanke – både i forhold til springsikkerhed og til retningslinjerne for fysisk kontakt.
- Det anbefales at modtageren afspritter hænderne med jævne mellemrum.
- Der må maksimalt være en person pr. 4 kvm.
- Forskellige hold bør være adskilt af en pause på 10 minutter, således at grundig udluftning og afspritning kan foretages.

Ball'n'Fun – mandagsbold på den sjove måde

Ball'n'Fun er et nyt boldspilskoncept for kvinder +18 år, hvor du som nuværende, eller ny, deltager kan opleve det gode fællesskab og fornøjelsen af at få motion på den virkelig sjove måde.

Oplev et nostalgisk tilbageblik på boldspilsaktiviteter, som vi kender dem fra skolegården og gymnastiksalen med andre boldspilsglade kvinder, hvor graden af dit boldtalent er uden betydning.

Typisk består mandagsbold af en opvarmningsaktivitet og en hovedaktivitet, som kan være alt fra fodbold og basketball til floorball og badminton. Aktiviteterne ændres fra gang til gang.

Tidspunkt:

Hver mandag kl. 20.30-21.30

Der er mulighed for at klæde om/gå i bad fra kl. 20.00-20.30 og fra kl. 21.30-22.00.

Pris:

Kr. 20,- pr. gang (uforpligtende deltagelse)

Tilmelding:

Bliv medlem af Facebookgruppen "Ball'n'Fun – Boldspilsfællesskab for kvinder", hvor du kan tilmelde dig boldspilsaktiviteterne fra uge til uge.

Al information om aktiviteter vil fremgå i gruppen.

Sted:

Fredericia Gymnasium (gymnastiksalen)

Nørrebrogade 88

7000 Fredericia

Vi glæder os til at se dig.

Vh. Lene Bolding Jensen og

Simone Krogh Prein



Motion og fællesskab.

Det bobler med motionsfællesskaber i hele landet, også i Fredericia.

Nu starter KIF et nyt tiltag for M/K 50+

Formålet er at tilbyde alsidig træning og fælleskab.

Her er noget både til fysikken, psyken og det sociale.

Vi mødes hver tirsdag kl. 10-12 i gymnastiksalen ved Sundhedshuset, første gang d. 1/9.

Hvis vejret tillader det, træner vi både inden- og udendørs, dvs. du har brug for tøj til begge dele.

Efter ca. 1,5 times motion er der fælleskaffe, (medbring selv), for dem som har tid og lyst.

Der er mulighed for omklædning og bad.

Træningen er tilrettelagt så alle kan deltage, og veksler fra gang til gang.

Vi laver funktionel træning af din:

Styrke

Smidighed

Kondition

Hjerne/krop koordination

Åndedræt

Afspænding/meditation

Træningen krydres med små fif, der kan bruges i hverdagen til et sundere og sjovere liv.

Den varierede træning kan bestå af grundgymnastik, traveture, yoga, boldfitness, pilates, udendørsfitness, bevægelse til musik, smart træning - hvor hjernen bliver trimmet - samt afspænding. Det meste ledsaget af skøn musik.

Teamet omkring holdet planlægger, underviser og giver i samarbejde med deltagerne alle mulighed for udbytterige timer, der styrker din form og fællesskabet.

Derudover vil vi lejlighedsvis arrangere cykelture, gåture, picnic eller fælles deltagelse i andre motion-events.

Der er flere instruktører tilknyttet, der tilrettelægger aktiviteterne fra gang til gang, og der er som regel 2 instruktører hver gang.

Vivi Sørensen - instruktør

Kirsten Larsen - Instruktør

Dorte Albertsen - instruktør

Gerda Verdoner - instruktør

Gitte Krautwald - instruktør

Ulla Larsen - event koordinator

Bente Oxenbøll - bestyrelsesmedlem i KIF.

Kontingent = 500 kr + sommerkontingent = 250 kr

Så kan man gå gratis på alle hold i KIF



Dejlige børn til Børnefællestræning
2. februar

Onsdags-gåholdet fik 24. juni overrakt
refleksveste af Christian Jungmark fra
Jutlander Bank

Tumlastikkerne 1 – 2 år og forældre

Mandag kl. 16-16.50 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej, salen til venstre

Hej forældre og børn, her på holdet skal vi sammen være aktive og få bevægelsesglæde.

Vi skal lege og tumle, så vi styrker grundmotorikken ved at løbe, kravle, dreje, hoppe, kaste m.m.

Vi leger også sanglege, som styrker koncentrationen og sprogudviklingen, kom og vær med, vi ses.

Hilsen Vivi



Børnejuletræ:
julemand og
godteposer 😊



Krudtuglerne 3-4 år

Mandag kl. 17-17.50 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej, salen til venstre

Hej alle friske krudtugler, vi skal sammen lege og styrke vores motorik. Vi tumler, hopper, springer, kaster med bolde, løber og kravler, så vi får brugt hele kroppen.

Vi laver fagte- og bevægelseslege, som styrker sproget og kropsbevidstheden.

Vi har det bare sjovt, så vi glæder os til at se jer !!!

Mange hilsener
Carina og Vivi N.



Hjælpeinstruktører:

Emma Sofie og Emil



Spilopperne 5-6-år

Mandag kl.17-18 Kirstinebjergskolen afd. Høgevej. Salen til højre.

For friske og aktive børn på 5-6 år ☺

På spilopperne skal vi lave en masse sjov, springe på redskaber, løbe stærkt, lave sjove lege og en masse andet vi finder på.

Vi får en T-shirt på holdet og vi skal selvfølgelig være med til gymnastikopvisning når sæsonen slutter ☺

Man er velkommen til at komme og prøve om det er sjovt, inden man melder sig til.

Vi håber at se rigtig mange på holdet.

Spilop-hilsner fra Pia, Tim, Melanie, Malthe, Josefine og Jeppe (de to sidste har vi desværre ikke billeder af☺)



Yoga for børn 0.-2. Klasse

Tirsdage kl. 16.00-16.50 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej salen til venstre (ca. 20 lektioner)

Til dig der har lyst til at have det sjovt og udforske yogaens verden.

I børneyoga leger vi med yogaøvelserne - fortæller historier med hele kroppen, åndedrættet og sanserne.

Vi skal bruge vores krop både indvendig og udvendig, vi skal synge, lege og danse, bruge masser af energi, lytte, slappe af og være helt stille - mærke og være lige der, hvor vi er.

Vi glæder os rigtig meget til at dele yoga oplevelserne sammen med jer.

Varme solhilsener Lærke og Vivi

Kattekonger-
og dronninger

Fastelavn
2019



OBS! Nyt sted

Boys in the air

**Torsdage 17.00-18.30 i Multihallen Kirstinebjergskolen afd.
Havepladsvej**

Hvis du er en dreng på 11-13 år, der gerne vil lære at springe fede spring, så kom til Boys in the air.

Boys in the air er stadig drengefræs – blot med endnu mere fokus på at hænge højt oppe i luften.

Træningerne er fyldt med actionlege, styrketræning, rytmiske serier, parkour, springopstillinger, og masser af spring i stor-trampoliner og springgrav.

Vi arbejder bl.a. med forlæns og baglæns salto, flikflak mm.

Udover torsdagstræningerne mødes vi nogle fredage samt har natspring:-)

Der er plads til 30 drenge på holdet, og holdet lukker for tilmelding efter de første 3 træninger. Der er mødepligt til træningerne, hvis ikke man skal noget andet vigtigt som FX ens mors fødselsdag.

Tilmelding på <http://www.kif-fredericia.dk>

Med salto-hilsen Willads, Søren, Thilde og Niels Martin



OBS! Nyt sted

Hej **mini spring/rytme 1. – 3. klasse.**

Dette år bliver endnu sejere og endnu vildere end sidste år.

Vi skal have det sjovt og hygge os, men vi skal også blive dygtige til at springe og lære forskellige rytme-danse-serier.

Vi skal lære en masse fede spring, og så skal der springes i stor-trampolin og springgrav, ind i mellem. Der skal også læres et par vildt seje og sjove rytmeserier, men også med tid til en masse sjov og ballade.

Så, hvis du er klar på at fyre den af til en masse fede sange og blive endnu bedre til gymnastik, så skal du helt sikkert være en del af vores hold.

Vi skal nørde med dans, rytme og spring, så vi bliver total cool til det.

Vi befinder os i hallen på Fredericia Gymnasium, hvor der skal springes og danses en helt masse hver **torsdag fra 17.00 -18.30.**

Der vil være en ekstra udgift på dragter, men mere info om det når vi er kommet godt i gang. Vi glæder os til en super fed sæson!

Mange spring og rytme hilsner Karen, Nikoline, Christina, Filippa og nogle skønne hjælpere Benedikte, Benjamin og Jeppe



**"Girls in the air" fra 4. klasse Torsdag kl. 18.30-20.00,
Multihallen Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej**

"Girls in the air" er holdet for piger fra 4. klasse og op, der elsker at springe og lære nyt.

Træningerne vil være fyldt med fed opvarmning til musik, spring-opstillinger, rytmisk serie og masser af spring i stortrampoliner, springgrav og på airtrack.

Det bliver seriøs træning, hvor vi vil udfordre dig og arbejde frem mod en fed opvisning med seje spring, rytmisk serie og springkoreografi. Hvis du har gå-på-mod kan vi lære dig en masse, samtidig med at vi har det sjovt.

Vi glæder os meget til at byde jer velkomne på holdet. :) Thilde, Mie, Carla, Niels Martin og Simon



Mandagsmotion v/ Dorte

Mandag kl. 18.15-19.15 på Kirstinebjergskolen, afd. Høgevej, Salen til højre.

Så starter vi igen op med på en ny sæson i Kif.

Foruden en masse motionsgymnastik, vil vi igen i år bruge lidt af timen med en redondo bold.

Vi skal arbejde med hele kroppen i et frisk tempo. Alle muskler bliver rørt, sveden kommer frem, og pulsen op i takt til musik af forskellige genre.

Der er mulighed for at købe en redondo bold af Kif, hvis man ønsker det.

Husk eget liggeunderlag eller et stort håndklæde.

Velkommen til alle

Hilsen Dorte



Vakse Damer (opvisning)

Mandag kl. 19.30-21.00 i Hallen Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej Indgang fra Skansevej.

Har du lyst til at bevæge dig til spændende og sjov musik - lave små serier, og kan du lide samværet med andre glade gymnastik kvinder, så kom og prøv om vores gymnastik er noget for dig.

Husk eget liggeunderlag eller et stort håndklæde.

Holdet har ud over træning hver mandag 19.30 til 21.00, planlagt enkelte søndagstræninger. Den første mandag i måneden runder vi træningen af med kaffe og socialt samvær.

Vakse damer deltager i 2 opvisninger i marts.

Vil du høre mere om holdet så ring eller skriv.

Vi glæder os til en ny og spændende sæson.

Mvh Ina og Dorte



Ina

Senior Café

Mandag kl. 10.00 til 11.30 i Riddersalen Prinsessegade 12

STOLE-/CAFÉhold.

I skal have ny holdleder i år.

I skal kæmpe med mig.

Jeg håber, jeg kan leve op til jeres forventninger.

Det er mange år siden, jeg havde stolehold sidst, så det vil være en ny bane, jeg skal spille på.

Jeg har lidt ideer for holdet.

Jeg havde tænkt mig, at vi skulle lave noget gymnastik, som kan være godt for os alle sammen, selvfølgelig. Nogle gange mere end andre.

Jeg vil gerne, at der bliver tid til noget andet også.

F.eks. til et besøg af en gæst. En god historie.

Rigeligt med snak-sammen over kaffen. Og gerne meget mere.

Det vil jeg snakke med jer om den første gang, så der drikker vi kun kaffe og hilser på.

Jeg ser frem til vi mødes, og vi får en god vinter sammen.

Bente



Motions Aerobic Mandag 17.45 – 18.40 i hallen på Kirstinebjergskolen afd. Indre ringvej. Indgang fra Skansevej.

Kom og vær med, og få pulsen op og kroppen gennearbejdet. Vi er en flok modne kvinder der har en dejlig positiv træning, mandag aften.

Kroppen bliver arbejdet godt igennem i et middel tempo, så vi får sved på panden, pulsen op og smil på læben.

Timen foregår så alle kan deltage og er der skavanker, så er man med til det kroppen tillader.

Målet er at alle kroppens muskelgrupper bearbejdes og særligt skuldre, mave og rygmuskler trænes hver gang. Timen afsluttes med udstrækning.

Indendørs sko er påkrævet, gerne med god stød absorbering og medbring vand.

Der er mulighed for bad, efter træning. Holdet er for voksne i alle aldre
😊

VIGTIGT. Har du et liggeunderlag, så medbring gerne dette pga. Covid 19, alternativ et kraftigt håndklæde.

Vi ses 😊

Marianne





KIF 2020-2021

Sæsonstart den 31. august 2020 (uge 36)

Kom og vær med i fællesskabet

Mandag

Hold	Instruktør	Tid	Sted
Senior Café	Bente A.	10.00-11.30	Prinsessegade
Tumlastikkerne 1-2 år	Vivi N.	16.00-16.50	Høgevej 5 TV
Krudtugler 3-4 år	Vivi N. og Carina	17.00-17.50	Høgevej 5 TV
Spilopper 5-6 år	Pia m.fl.	17.00-18.00	Høgevej 5 TH
Motions Aerobic	Marianne	17.45-18.45	Hallen, Skansev.
Pilates	Gerda og Vivi	18.15-19.15	Høgevej 5 TV
Motionsdamer	Dorte	18.15-19.15	Høgevej 5 TH
Yoga	Vivi	19.30-20.30	Høgevej 5 TV
Vakse Damer	Dorte og Ina	19.30-21.00	Hallen, Skansev.
Ball'n'Fun	Simone og Lene	20.30-21.30	Gymnasiet hallen

Tirsdag

Gå Holdet	Birgit og Kirsten	10.00-11.30	Prinsessegade
Motion og fællesskab	Vivi, Gerda, Gitte, Kirsten og Dorte	10.00-12.00	Gymnastiksalen v/Sundhedshuset
Motionsdamer	Bente M.	16.30-17.30	Høgevej 5 TH
Yoga for børn	Vivi og Lærke	16.00-17.00	Høgevej 5 TV
Motion i vand	Vivi og Annie	18.30-19.15	Svømmehal,

Onsdag

Afspænding/Pilates (1/2 sæson)	Bente A.	10.00-10.50	Hans Egedesvej
Gym med pep og rytme	Jette	18.00-19.00	Høgevej 5 TV
Zumba	Camilla	19.00-20.00	Høgevej 5 TV

Børn kr. 350, Voksne kr. 500, Passivt medlemskab kr. 100

Som medlem i KIF kan du gå på alle de hold du ønsker for ét almindeligt kontingent.



KIF 2020-2021

Sæsonstart den 31. august 2020 (uge 36)

Kom og vær med i fællesskabet

Torsdag

Hold	Instruktør	Tid	Sted
Mini Spring Rytme 1.-3. klasse	Filippa, Nikoline, Karen og Christina	17.00-18.30	Gymnasiet Hallen
"Boys in the air" 11-13 år	Niels Martin	17.00-18.30	Hallen Have- pladsvej 175
"Girls in the air" Fra 4. klasse	Mie, Carla, Thilde og Niels Martin	18.00-19.30	Hallen Have- pladsvej 175
Bold Fitness	Dorte og Jytte	17.45-19.15	Høgevej 5 TH
Linedance begyndere let/øvede	Marianne og Inge	18.30-19.30	Høgevej 5 TV
Linedance let øvede/øvede	Marianne og Inge	19.45-20.45	Høgevej 5 TV

Fredag

Ældre i bevægelse	Karin og Kirsten	09.30-11.10	FIC, Hal 5
-------------------	------------------	-------------	------------

Prinsessegade: Riddersalen, Prinsessegade 12 (KIF's klublokale)
 Høgevej 5: Kirstinebjergskolen, afdeling Høgevej
 TV = Salen til venstre og TH = Salen til højre
 Hallen Skansevej: Kirstinebjergskolen, afdeling Indre Ringvej (Indgang Skansevej)
 Hans Egedesvej: Egehuset, Hans Egedesvej 6
 Gymnasiet: Fredericia Gymnasium, Nørrebrogade 88
 Hallen Havepladsvej: Kirstinebjergskolen, afdeling Havepladsvej Multihallen
 Svømmehal: Svømmehallen Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej 175
 FIC: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, hal 5

Yderligere info og tilmelding via hjemmesiden www.kif-fredericia.dk,
 Marianne 4042 3232 eller Pia 6116 2501

Følg KIF på de sociale medier: Facebook og Instagram Gymnastikforeningen KIF Fredericia

Pilates 2020-21

Mandage kl. 18.15-19.15 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej, salen til venstre.

Har du lyst til at gøre noget godt for dig selv, slippe dagens ræs og samle ny energi så kom til Pilates, hvor vi arbejder fokuseret og koncentreret. Sindet tømmes for forstyrrende tanker, og du må være i nuet.

Vi skal arbejde med grundlæggende pilatestræning, som består af både stræk, stabilitet, styrkeøvelser og udholdenhed.

Åndedrættet bruges bevidst under øvelserne, hvilket hjælper til med at aktivere den vigtige dybdemuskulatur.

Desuden arbejder vi med små flow, hvor de enkelte øvelser sættes sammen til små bevægelsesforløb samt videregående øvelser.

Timen slutes med afspænding.

Formålet med øvelserne er:

- At genopbygge den naturlige stilling i rygsøjlen
- Nedsætte spændinger i kroppen
- Øge kropsbevidstheden

Det bestræbes at give alle udfordringer, som passer til den enkeltes niveau.

Medbring egen måtte, et håndklæde og redondobold (kan købes/lånes de første gange)

Mange hilsener

Gerda og Vivi



Yoga for alle 2020-21.

Mandage fra 19.30 til 20.30 på Kristinebjergskolen afd. Høgevej salen til venstre (ca. 20 lektioner)

Yoga kan give dig ro, glæde og velvære.

Vi skal arbejde med mange af de klassiske yogaøvelser/stillinger, der udfordrer balancen, styrken, smidigheden og koncentrationen – åndedrættet bruges til at understøtte bevægelserne/stillingerne.

Yogaøvelserne kan give dig en stærkere og mere smidig krop samt øge din kropsbevidsthed.

Nogle øvelser kræver energi andre fordybelse.

Åndedrætsøvelserne og afspændingen bruges til at opnå indre ro, øget overskud og løsne op for stress og spændinger.

Små fif til hvordan yoga kan bruges i din hverdag.

Hver time afsluttes med afspænding/meditation.

Medbring et tæppe, et håndklæde og egen måtte.

Mange yogahilsener

Vivi



Zumba

Onsdag fra 19.00 til 20.00 på Kristinebjergskolen afd. Høgevej salen til venstre

Til Zumba får vi pulsen op til en masse skøn musik.

Du får en time med højt tempo, hvor vi danser os gennem rytmer som salsa, merengue og reggaeton.

Vi vil danse til en serie af sange med fastlagte koreografier, hvor der løbende vil komme nye sange og koreografier til.

Hvis du elsker at danse, og leder efter en sjov måde at forbrænde kalorier på, så kom og dans Zumba.



Med venlig hilsen

Camilla Svane Bertelsen

Gym med pep og rytme onsdag kl. 18.00 – 19.00 på Kirstinebjergskolen, afd. Høgevej, salen til venstre

Gym med pep og rytme.

NB! Nyt tidspunkt.

Her er et hold med frisk gymnastik, musik og god stemning. Holdet er for alle voksne piger, som kan lide at bevæge sig. Der er fokus på styrke, smidighed og bevægelighed.

Holdet er uden opvisning.

Jeg glæder mig til vi ses.

Hilsen Jette.



Motion og bevægelse i vand 2020-21

Tirsdage kl. 18.30- 19.15 i svømmehallen på Kirstinebjergskolen Afd. Indre Ringvej(ca. 20 lektioner)

Her skal vi udnytte vandets opdrift og dets modstand til sjov motion, bevægelse og leg i bassinet til god musik.

Vi skal arbejdede med puls- styrke og bevægelighedstræning krydret med åndedrætsøvelser.

Kroppens muskler og led belastes mindre, når man bevæger sig i vand takket være vandets opdrift.

Det er ingen forudsætning at du er en god svømmer, bare du har lyst til at være i vand.

Bassinet er ikke særlig dybt, man kan bunde i det, det er ikke et varmt-vandsbassin, så vi skal bevæge os til varmen. Det vil vi hjælpe dig på vej med.

Kom, hvis du har lyst til at lege med.

Mange hilsener
Annie og Vivi



Linedance er en danseform, hvor man står på rækker (lines). Man danser uden partner. Linedance er for piger/drenge, kvinder/mænd i alle aldre. Selve dansen består af en serie af trin, som danses igen og igen, til melodien slutter.

Vi danser til al slags musik, country og noncountry. Kan du tælle til otte og gå i takt til musik, har du mulighed for at lære denne form for dans.

Det er en rigtig god og sjov form for motion. Der er ikke specielle krav til tøj – undgå dog sko med skridsikker sål. Husk vand.

Stabilt fremmøde er absolut en fordel på begge hold.

Du kan prøve 2 gange gratis, men det er stærkt vanedannende ☺, så find smilet og danseskoene frem og kom forbi torsdag kl. 18.30.

Se endvidere www.kif-fredericia.dk.

Kirstinebjergskolen afd. Høgevej (tidl. Egumvejens skole), salen til venstre

Hold 1 - Begyndere og let øvede

Torsdage fra kl. 18.30 – 19.30

Holdet er for helt nye dansere, og dansere, der gerne vil have grundtrin og betegnelser til at sidde bedre fast.

Det er også for dansere, som har holdt pause, eller som bare synes begynderdansene er helt uimodståelige ☺

Vi starter helt fra bunden, så alle kan være med, og hæver først niveauet, når danserne er klar til lidt flere udfordringer.

Hold 2 – Let øvede og øvede

Torsdage fra 19.45 – 20.45

Holdet er for dansere, der har danset nogle år, og som kan rigtig mange af grundtrinnene.

Dansene er på lidt højere niveau med bl.a. restarts og tacs.



Hilsen

Inge og Marianne

Gym/afspænding Onsdag kl 10-10.50
"Egehuset", Hans Egedesvej 6

Kære afspændingsdamer..

Jeg vil gerne starte med, at sige jer alle sammen tak for sidste sæson, der jo sluttede noget mere dramatisk end nogen af os havde forstillet os. Vi blev bagud med afslutningen, men til gengæld var vi forud med idrætsmærket:

Det var en underlig fornemmelse at sidde i møde i Ålborg og få beskeden om, at I havde valgt at smide håndklædet i ringen. En god beslutning. Men at vi ikke fik lukket ordentligt ned, hmm.

Den kommende sæson er under forberedelse selvom ingen rigtig ved, hvordan det vil forløbe. Min gymnastik vil være for den voksne. Du vil blive rørt hele kroppen igennem. Udstrækning, bevægelighed, mave, ryg og ikke mindst afspænding.

Der plejer også at være en del for stemmebåndet, det gode humør og fællesskabet.

Det vil jeg ikke lave om på. Ligesom vi stater sæsonen, som jeg plejer, med en hilsen på hinanden – kaffe og brød, som jeg selvfølgelig har med.

Det, der vil være anderledes, er at holdet vil være fra 3. september med juleafslutning den 9. dec. Altså ca 3 måneder. Så tager vi situationen op igen. Kontingentet vil selvfølgelig være tilpasset, hvis du kun vælger at gå på mit hold.

Jeg glæder mig til vi ses, både nye til holdet og de faste støtter er lige velkommen.

Ring gerne til mig, hvis du har spørgsmål.
Er jeg der ikke, så kan Bjarne svare lige så godt, som jeg 😊

Bente



Gåhold tirsdag formiddag kl. 10,00 til ca. 11,30 Mødested Riddersalen, Prinsessegade 12

Holdet byder velkommen til alle, der sammen med andre har lyst til at gå en tur i og omkring Fredericia, på gade, på volden, ved stranden eller måske i skoven.

Vi mødes kl. 10,00 tirsdag formiddag i Riddersalen, her samles vi i grupper der passer til vores evner til at gå - hurtigt eller langsomt – langt eller kort - for derefter at gå formiddagens tur, og få dagens motion.

Altid en dejlig tur med small talk og gode oplevelser i vores natur.

Kl. 11,00 mødes vi igen i Riddersalen, hvor vi står klar med en kop friskbrygget kaffe, vi synger et par gode sange og hvad vi ellers kan finde på at fortælle hinanden. Medbring selv en kop og 3 kr. til kaffen.

Vi går normalt hele året, bortset fra juli måned og i løbet af året finder vi på forskellige events tilpasset vores hold, såsom en tur til Trelde, julefastelavns- eller hvad ved jeg frokoster. Og mange af os deltager i Seniorudvalgets udbud af oplevelser. (Læs andetsteds i bladet).

Holdet er i gang, når du læser dette, den nye sæson starter 31. august.

I år er jo et mærkeligt år på grund af covid 19, og vi skal overholde alle de regler, der bliver foreskrevet. Vi håber dog, at salen lige kan rumme os med den afstand vi skal have. Og dog er alt i dag jo lidt usikkert, så vi er nødt til at tage alt med lidt forbehold. – men.....

Vi glæder os rigtig meget til at se dig til nye gåholdsoplevelser og en masse dejlig snak med hinanden. På gensyn Birgit A. og Kirsten H.



Motionsgymnastik for damer uden opvisning 2020-21.

Tirsdag kl. 16.30 – 17.30 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej, salen til højre.

Kom til motionsgymnastik og få et bedre velbefindende i fællesskab med andre gymnaster.

Holdet er både for begyndere og øvede. Alle kan deltage uanset alder.

Vi vil vedligeholde vores bevægeapparat bedst muligt, ved at udføre øvelser der arbejder hele kroppen godt igennem.

Mød op, og mærk efter om gymnastikken er noget for dig.

Jeg glæder mig til at møde både nye og ”gamle” gymnaster.

Mange hilsener
Bente Moestrup



Tak til tirsdagsholdets motionsdamer.

Den 6. april modtog jeg til min store overraskelse en pose ved min dør. Det viste sig at være en gave fra tirsdagspigerne med tak for sæsonen, der brat sluttede den 10. marts 2020 p.g.a. Covid-19.

Mange tak for gaven. Den blev jeg meget glad for.
Håber vi ses i den nye sæson.

Bente Moestrup

Ældre i Bevægelse

Fredag kl. 9.30-11.10

NYT STED: Fredericia Idrætscenter HAL 5

Vestre Ringvej

Fredag den 4. september slår vi dørene op for atter en sæson på ældreholdet, men i nye omgivelser.

Covid 19 har sat sit præg på mange ting i denne verden og også på vores gymnastikhold.

Fordi vi plejer at være dejlig mange på holdet, så har vi været nødt til at sige farvel til Egehuset og finde et andet sted at være, hvor vi kan være sammen med afstand.

Det er aldrig for sent at begynde at motionere.

Vi ER aktive og vi sidder ikke på en stol. Vi laver grund gymnastik, lette boldspil, danser, styrketræner og det hele er tilpasset den tredje alder.

Du kan mere end du tror og du bestemmer selv, når du skal have en pause.

Påklædningen er afslappet og det samme er stemningen. Kom og vær med og hold dig i form.

Det kan godt være du har nogle skavanker og ikke kan lave alt det hele. MEN hellere lave alt det du kan, end at blive væk fordi du ikke kan lave det hele.

Socialt har vi det også rigtig hyggeligt på holdet, vi er aktive i en time og derefter får vi kaffe og snakker. Der bliver også tid til en sang og måske en vittighed.

Det kan godt være at kaffeseancen bliver til en vand seance, men det er vel ok med en tår vand og en sang.

Det kan også være at vi får lavet en god aftale med Fredericia Idrætscenter om, hvordan vi kan få en kop kaffe.

Det finder vi ud af når vi kommer nærmere sæson start.

Tredje halvleg står Kirsten for og sammen har vi en herlig formiddag, som du ikke må snyde dig selv for.

Tag endelig en god bekendt med, for nu har vi plads☺

Vores sæson kører fra september til midt i maj måned.

Hilsen Kirsten og Karin



Fine gevinster
til seniorudvalgets
nytårsbanko



Bold Fitness

Gymnastik, bevægelse, massage og styrketræning på ball-stick bolde, små redondo bolde og store bolde.

Torsdag kl. 17.45 - 19.15 på Kirstinebjergskolen, afd. Høgevej, salen til højre

Man kan komme og være med fra start eller senere.

Vi begynder med ball-stick (30 min.), hvor vi vil bruge bolden til massage og lette øvelser, der kan hjælpe på ømme muskler og give styrke og smidighed.

Videre - få udfordret kroppen med gymnastik og bevægelse på både store og små bolde. Vi vil lave øvelser med boldene i kombination og hver for sig. Boldene er med til at give styrke, større udholdenhed, bedre koordination, balance og stabilitet i led og muskler.

KIF stiller store bolde og ball-stick bolde til rådighed, den lille redondo bold, vil være for egen regning.

Kan købes af KIF ved opstart.

Hvis du bruger liggeunderlag, husk selv at medbringe et eller evt. et stort håndklæde.

Holdet henvender sig til voksne og vil tage udgangspunkt i grundøvelser, så alle vil have mulighed for at være med helt fra start.

Hilsen Dorte og Jytte



Landsstævne 2021 i Svendborg 1. – 4. juli

KIF vil igen i 2021 tilbyde et M/K hold der kan komme til landsstævne. (hold navnet følger)

Du bidrager med:

- Lyst til at prøve et nyt program
- Glæde i fællesskabet
- Stabilitet til træning, da vi er afhængige af hinanden

Du får - Vi tilbyder:

- Engageret træner-team
- Ugentlige træninger af 1 1/2 time+ 3 søndags træninger
- Spændende opvisningsprogram på min 10 minutter
- Mulighed for at lære nye gymnaster at kende. Fællesskab

Støtteamet sørger for, opvisningstøj, hjælp til det praktiske, evt. tilmelding,

Træning: (sted følger)

Mandage

5.-12.-19.-26. april 2021

3.- 10.- 17.- 24.- 31. maj 2021

7.- 14.- 21.- 28.juni 2021

Søndagstræning

25.04.21 kl. 9-11

30.05.21 kl. 9-11

27.06.21 kl. 9-11

Økonomi

Træning/del betaling tøj 500 kr. + DGI stævne betaling (husk Early bird)

Mvh. Instruktør teamet Dorte og Ina Håber vi ses 😊

Nyt fra KIF 's seniorudvalg SÆSON 2020-2021

Seniorudvalget i KIF har igen i den nye sæson en buket af tilbud til folk i den tredje alder. Arrangementerne tager selvfølgelig hensyn til Corona situationen.

Til nedenstående aktiviteter kan man tilmelde sig fra sæson-start første uge i september, og dette styres af Kirsten Hansen. Vi håber at I vil finde nogen af nedenstående tilbud spændende og vil deltage i arrangementerne.

Når man tilmelder sig, skal man betragte det som bindende og deltagerbetalingen vil blive opkrævet inden arrangementet.



2020

Søndag den 4. oktober 2020 kl. 9.30- ca. 13.30 Gå Banko og Brunch

Til dette arrangement skal vi ud og gå for at få de numre som man skal have til Bankospillet. Der bliver mulighed for at vælge imellem 2 ruter en kort og en lang. Derefter vil man få serveret en lækker brunch, og vinderne findes.

Pris pr. næse. 100 kr.

Søndag den 22. november 2020 kl. 14.00-17.00

Synger vi julen ind sammen med Thomas Buur i Riddersalen.

Vi serverer Gløgg – æbleskiver og julekna.

Pris pr. næse 50 kr.

2021

Søndag den 24. januar 2021 kl. 14.00 -ca 16.30

Seniorudvalget inviterer til Nytårsbanko i Riddersalen

Der kan max være 60 personer, så tøv ikke med at melde dig til.

Der serveres naturligvis kaffe og kage.

Pris pr. næse 75 kr.

Søndag den 28. februar 2021 kl. 13.00 til ca. 17.00

Tur til Kolding Hus .

Vi mødes ved banegården og kører i bus til Kolding Hus -Her får i en guidet rundvisning og kaffe og kage i Cafeen.

Pris pr. næse: 200 kr.

Prisen er fastsat ud fra 40 deltagere. Hvis vi bliver færre, bliver det dyrere.

Marts:

Datoen er på grund af Corona ikke fastlagt.

I forbindelse med foreningens opvisning i Fredericia Idræts center

inviterer seniorudvalget på smørrebrød i Riddersalen kl. 11.30 herefter bliver man kørt i bus ud til hallen og nyder KIFs Gymnastik Opvisning.

Pris: 100 kr.pr. næse.

Torsdag den 17. juni 2021 kl. 9.00-ca. 20.30/21.00

Inviterer seniorudvalget på sommerudflugt i samarbejde med Bjert-Busser Turen går til Rømø og Sild/Sylt. På Sild får vi en guidet rundtur med en dansk guide.

Kl. 9.00	Afgang fra Fredericia Banegård – Kaffe og rundstykker i bussen
Kl. 11.30	Ombord på færgen til Sylt. Ombord får vi en frokostplatte.
Kl. 12.30-14.30	Guidet rundtur på Sylt med dansktalende guide.
Kl. 14.30-ca. 16.30	Egen tid i Westerland, som er øens hovedby med dejlig strandpromenade, gågade med masser af butikker og cafeer.
Kl. ca. 16.30	Afgang med biltog over dæmningen tilbage til fastlandet ved Niebüll

I bussen på biltoget – serveres der kaffe.

Stop ved grænsen, mulighed for lidt indkøb, udlevering og spisning af madpakke.

Kl. ca. 20.30-21.00	Hjemme ved Fredericia banegård.
---------------------	---------------------------------

Husk PAS- Det gule og det blå sygesikringskort, og husk når man skal til udlandet skal man være rejseforsikret.

Prisen for hele turen er 600 kr. pr. næse.

Man skal være medlem af KIF for at kunne deltage på turen. Passive medlemmer kan også deltage.

Vi skal gå en del, så tag de gode sandaler/sko på. Medbring måske en regnfrakke eller en paraply, hvis vores vejr bestilling skulle glippe.

Tilmelding til Kirsten Hansen fra Gåholdet & Ældreholdet. Tilmelding kan først ske i den første uge i september, hvor gymnastik sæsonen starter.

Vi forbeholder os ret til ændringer, da ikke alle detaljer kan aftales på nuværende tidspunkt.

Bestyrelsen

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
Marianne Pedersen		40423232	mrnp@yousee.dk
Pia Nøhr Jensen		61162501	pinje76@hotmail.com
Bente Oxenbøll		40881536	bente@oxenboell.com
Jette Lehmann		60160747	jettelehmann@outlook.com
Hanne Damgaard Pedersen		29494274	hanne.d.pedersen@hotmail.dk
Jannie Lynggaard Prætorius		31900642	jlogtp@youmail.dk
Vibeke Petersen		20581481	123violen@gmail.com
Helle Gantzel		22951568	gantzel@vip.cybercity.dk
Mette Aagaard		50561872	golfvaenget@mail.dk

Instruktører

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
Anni Nyegaard		24773109	anni.nyegaard@gmail.com
Annie Hansen		28707092	anni.juul.hansen1@skolekom.dk
Bente Ankersen	75957601	41165916	bente.ankersen@fredericia.dk
Bente Moestrup	75943038	21691206	bebm@youmail.dk
Birthe Hansen		61688017	birhansen@live.dk
Camilla S. Bertelsen		20228162	svanebertelsen@gmail.com
Carina Buch		60110081	carina_buch@yahoo.dk
Carla Walsted		24976776	carla.josefine9@gmail.com
Christina Petersen		31666996	orebro_olsen@hotmail.com
Dorte Albertsen		23306055	doalb@mail.dk
Filippa Vig Knudsort		25770268	filippavk@gmail.com
Gerda Verdoner		26831912	gerda.verdoner@gmail.com
Gitte Krautwald		29910285	gittekrautwald@gmail.com
Ina Krarup Nielsen		51230517	inakrarupnielsen@gmail.com
Jette Saager Lorenzen		28733188	jettesaagerlorenzen@hotmail.com
Jytte Aamand	75957005	42192147	j.aamand@post.tele.dk
Karen Sofia Jakobsen		61332374	karen@maksnet.dk
Karin Mortensen	75915727	23338599	kmo@energinet.dk
Kirsten Larsen		27628121	kirsten_langeland@hotmail.com

Kirsten Saager Hansen		23433183	ki-ca@mail.dk
Lene Bolding Jensen		60383003	lene_bolding@hotmail.com
Marianne Løvendal		61783345	loevendal.marianne@gmail.com
Marianne Pedersen		40423232	mrnp@yoousee.dk
Mie Lyngaard Prætorius		29250642	mielynggaard07@gmail.com
Niels Martin Vind		21258552	nmvind@hotmail.com
Nikoline Clausen		30240722	nikoclaus09@gmail.com
Pia Nøhr Jensen		61162501	pinje76@hotmail.com
Simone Krogh Prein		50852803	simone@prein.dk
Thilde Bo Schmidt		26857404	thildedk@hotmail.com
Vivi Niess		27810157	vivi.niess@fredericia.dk
Vivi Sørensen	75915434	30481999	oveogvivi@gmail.com

Hjælpeinstruktører

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
Benedikte Clausen		30102792	birgitte@grana.dk
Birgit Andersen		24650229	birgit1952@live.dk
Emil Vind		21258552	nmvind@hotmail.com
Emma Sofie H. Crocker	75915554	26522791	mette.crocker@hotmail.com
Henriette Damsgaard		42258576	henriettedamsgaard@icloud.com
Inge Skøtt	75934805	20302909	inge.verner.1988@gmail.com
Jeppe Lindhardt		26273990	jeppemand1@gmail.com
John Risberg		29739580	johnrisberg@hotmail.com
Malthe Petersen		31666996	orebro_olsen@hotmail.com
Melanie R. Nøhr Jensen		42462776	danjensen79@hotmail.com
Simon Lorenzen		61609466	lilleman148@hotmail.dk
Søren Andersen		28252668	soerenandersen@youmail.dk
Thilde Bo Schmidt		26857404	thildedk@hotmail.com
Thomas L. Prætorius		40160382	tpr@eucl.dk
Tim Nøhr Jensen		42226519	tn.jensen1984@gmail.com
Willads Grove		51260746	willadsgrove@gmail.com

KIF kalender sæson 20/21

August	
31.	Sæsonstart uge 36
September	
22.	Tilmelding KIF Høgevej i Fællesrummet kl. 17-18
Oktober	
	Efterårsferie uge 42
4.	Seniorudvalget arrangerer Gå Banko og Brunch kl. 9.30-ca.13.30
12.	Generalforsamling/Medlemsaften
November	
22.	Seniorudvalget arrangerer Vi synger julen ind kl. 14.00-17.00
December	
14.	Juletræ for børn Høgevej 5 kl. 16.45-17.45, salg af billet ved indgang (godtepose + juice kr. 30). Julemanden kommer og danser om juletræet med børnene og uddeler godteposer sammen med sine hjælpere
15.	Juletræ for unge og voksne i KIF Riddersalen kl. 19.00 – 21.30. Vi danser om juletræet, synger julesange, hygger med medbragt juleknas og drikkevarer. Tag gerne lidt småpenge og en lille pakke med til Amerikansk lotteri
	Juleferie uge 51, 52, 53
Januar	
4.	Opstart efter jul og nytår
24.	Seniorudvalget inviterer til nytårsbanko i Riddersalen kl. 14.00-ca.16.30
Februar	
7.	Børnefællestræning BPI Hallen
8.	Fastelavn kl. 16.45-17.45. Alle børn fra Tumlastikkerne, Krudtuglerne, Spilopperne, Rytme og springhold inviteres gratis til at slå katten af tønden, alle skal komme i fastelavnsudklædning. Der vil være en slikpose til alle børn, der slår katten af tønden og der vil blive kåret en Kattekonge og en Kattedronning.
	Vinterferie uge 7
28.	Seniorudvalget arrangerer Tur til Kolding Hus kl. 13.00-ca. 17.00

Marts	
	Marts 2021 Idrætsmærker
	Marts 2021 Opvisninger
	Seniorudvalget inviterer på smørrebrød kl. 11.30 i Riddersalen før KIF's gymnastikopvisning
April	
	5.-12.-19.-25.-26. Træning til landsstævne 2021
Maj	
	3.-10.-17.-24.-30.-31. Træning til landsstævne 2021
Juni	
17.	Seniorudvalget inviterer på sommerudflugt i samarbejde med Bjert-Busser. Turen går til Rømø og Sild/Sylt kl.9.00-ca. 20.30/21.00
	7.-14.-21.-27.-28. Træning til landsstævne 2021
Juli	
1.-4.	Landsstævne i Svendborg



KIF hjælper med tilmelding og betaling

Tilmelding se hjemmeside www.kif-fredericia.dk, her vælger man det hold, man vil gå på. Ønsker man at gå på flere hold, så skriv holdet i bemærkningsfeltet. Tilmelding og betaling foregår samtidig.

Betalingsmuligheder Dankortet, MobilePay og kontanter.

Seneste tilmelding og betaling 2. oktober 2020

Ønsker du hjælp til tilmelding, så er vi klar i Fællesrummet Kirstinebjerg skole afd. Høgevej 5 (tidl. Egumvejen skole)

Tirsdag d. 22.9.2020 kl. 17.00-18.00. Husk Dankort.

VIGTIGT: Dit dankort skal være aktiveret til nethandel, for at KIF kan tage imod det.

Hvis ikke så bedes kontanter medbringes og udfyld nedenstående og aflever penge og tilmelding på ovenstående dato, eller til foreningens Kasserer Bente Oxenbøll

Navn : _____

Adresse : _____

By : _____

Mobil : _____

Fødselsdato : _____

Mail : _____

Hold : _____

Vedlagt kontant kontingent for sæson 2020-2021 kr.: _____