

KIF

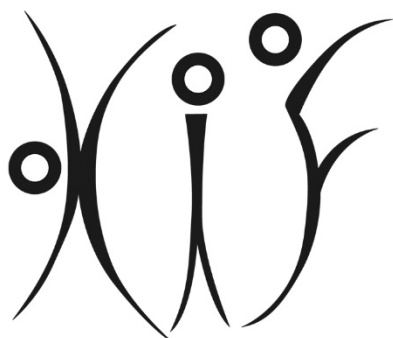
Bladet

årg.

2021 – 2022

nr.: 61

GYMNASTIK



FREDERICA

www.kif-fredericia.dk

Program for sæsonen 2021 – 2022

Velkommen til sæson 2021-2022 i KIF

Vi glæder os til at komme i gang med alle aktiviteterne i KIF, med fællesskabet, snakken og samværet med alle foreningens skønne medlemmer.

Alt det vi kender, blev sat i bero i efteråret 2020, grundet Covid. Hold lukkede ned, andre trænede udendørs og nogle gik online, der var masser af kreativitet og en del aktivitet, men desværre ikke for alle. Det rådes der nu bod på, KIF er klar med 28 hold / aktiviteter i den kommende sæson.

Kom og vær med i fællesskabet og find dit favorithold, hvor din krop kan blive udfordret og vedligeholdt med motion og bevægelse, både de kendte øvelser, men også nye bevægelser og øvelser. I KIF får du livslang bevægelseslæring, så krop og sjæl holdes ved lige.

Det sidste nye er Pound, hvor der i træningen bruges trommestikker, ”Rip Stix”. Bevægelse til god musik, og rytmen understreges med Rip Stix. Kom frisk.

Mange ved det allerede, KIF er også en social forening. Vi lægger vægt på at tage godt imod nye medlemmer, så alle føler sig velkommen på det / de hold man deltager på. Tonen er venlig og munter og alle hygger med en snak i omklædningsrummet (gymnastikkens 3. halvleg). I KIF passer vi på hinanden 😊 Vær med til at bevare den gode ånd og stemning.

I foråret 2021, den 13. marts, havde KIF 90-års jubilæum. Desværre kunne dagen ikke fejres, grundet de mange restriktioner og forsamlingsforbud.

Det er valgt at fejringen udskydes til marts 2022 (Dronningen har udskudt hendes 80 års fødselsdag, så kan KIF også udskyde jubilæum).

Nu er de fleste af os vaccineret, så vi kan mødes i de gode fællesskaber, som vi kender og holder så meget af. Herfra vil jeg opfordre til vi holder fast i nogle af de gode tiltag der blev indført i 2020.

- Focus på håndhygiejne - Vask hænder - Sprit hænder
- Medbring gerne din egen gymnastikmåtte
- Pas på hinanden og vis hensyn

Sidste sæson, var vi som forening pålagt max. deltager antal pga. der skulle være 4 m² pr. udøver, den regel er heldigvis ikke længere, i år er der plads til alle på holdene.

VIGTIGT:

KIF skal til enhver tid være klar med holdlister til en evt. smitteopsporing. Det betyder at alle skal være tilmeldt og have betalt kontingent før deltagelse på holdene.

Skulle det vise sig, at du efter 2-3 prøvegange ikke ønsker at være medlem i KIF, så betaler vi selvfølgelig pengene tilbage.

Vi ses i KIF.

Mange hilsner formand Marianne Pedersen

Idrætsmærket 2020

Intet blev som vi håbede, da Corona stoppede det hele.

Flere havde taget 1. del af idrætsmærket, så vi fandt en løsning, så de, der ønskede det, fik taget resten af prøverne til idrætsmærket. Det var dog ikke den ideelle løsning, men vi gjorde, hvad vi kunne.

Idrætsmærkerne blev uddelt i efterårsferien, hvor vi samtidig afholdt den udsatte generalforsamling.

Der var blomster og en vase til 50 års jubilarerne og blomster til de øvrige jubilarer.

Guld nr. 50 til Kirsten Saager Hansen og Kirsten Davidsen

Guld nr. 25 til Marianne Pedersen

Guld nr. 30 til Bodil Knoll

Guld nr. 45 til Bente Moestrup og Grethe Andersen

Øvrige mærketagere var:

guld nr. 3 Helle Gantzel,

guld nr. 8. Jonna Høst Bengtson,

guld nr. 9. Anny K Nielsen,

guld nr. 10 Sonja Poulsen,

guld nr. 11 Annelise Eskol,

guld nr. 12 Mette Aagaard, Ellen Paulsen, Lissy Nielsen,

guld nr. 13 Karin Poulsen,

guld nr. 18 Hanne D Pedersen,

guld nr. 20 Elly Thomsen,

guld nr. 22 Jytte Aamand,

guld nr. 23 Aase Damholt Jensen,

guld nr. 24 Kirsten Jensen, Birgit Andersen, Susanne Petersen,

guld nr. 26 Karin Fihl,

guld nr. 31 Anni Bendtsen, Karen Trærup,

guld nr. 36 Hanne Sloth Jensen,

guld nr. 37 Bente Oxelbøll,

guld nr. 38 Aase Larsen,

guld nr. 39 Jytte Marie Christensen,

guld nr. 42 Hanne Meyer,

guld nr. 47 Inge Daugaard, Jytte Nielsen,
guld nr. 48 Bente Ankersen

Grundet covid-19 er der ikke nogen, der har taget idrætsmærket i 2021.

Mange hilsner
Anni



Marianne Pedersen, Bodil Knoll og Bente Moestrup



Kirsten Saager Hansen og Kirsten Davidsen

Ude-spring

Boys In the Air blev ramt af Corona-nedlukningen ligesom alt andet indendørs idræt.

Lige så snart det blev lovligt, gik vi dog udenfor og trænede på livet løs.

Træningerne var fyldt med fysisk træning, parkour og spring. Den fysiske træning var crossfit-inspireret med løft af bildæk og passage af forhindringsbanen. Træningen virkede så godt, at drengene fortalte, at der gik 4 dage efter vores træninger før muskelømheden var væk. Parkour-øvelserne fokuserede på afsæt, svæv og landinger, som havde god overførselsværdi til springgymnastikken. Slutteligt sprang vi på springbræt med landing i sandgraven. Det fungerede med skruer og det hele.

I april, da vi måtte gå ind, bragte trampolinerne og airtracken dog stor lykke.

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





Boys in the air



Ball'n'Fun – tirsdagsbold 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 timen 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 tirsdag kl. 19:30-20:30

Der er mulighed for at klæde om/gå i bad fra kl. 19.00-19.30 og fra kl. 20.30-21.00

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:

Kirstinebjergskolen (drengenes gymnastiksal)
Havepladsvej 175
7000 Fredericia

Vi glæder os til at se dig.

Vh. Lene Bolding Jensen og Simone Krogh Prein



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



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, Emil og
Johanne (vi har desværre
ikke et billede af Johanne)



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 😊

Vi håber at se rigtig mange på holdet.

Spilop-hilsner fra Pia, Tim, Melanie, Malthe, Jeppe og Josefine
(Josefine har vi desværre ikke et billede af 😊)



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 **Multihallen, Havepladsvej 175**, 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, Filippa, Liva, Tim og resten af instruktørteamet.

(Vi har desværre ikke et billede af Liva, men har heldigvis et billede af hjælpeinstruktør Simon).



Boys In The Air

Torsdage 17.00-18.30 på gymnasiet

Hvis du er en dreng på 11-14 år, der gerne vil lære at springe fede spring, så kom til Boys In The Air.

Træningerne er fyldt med actionlege, styrketræning, rytmiske serier, parkour, springopstillinger, masser af spring på airtracken, i stortrampoliner og springgrav.

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

Der er ingen krav om færdigheder ved sæsonstart, men du skal være motiveret for at give den gas. Vi er dygtige trænere der kan lære dig springene, ligesom dine holdkammerater bakker dig op.

Udover torsdagstræningerne mødes vi nogle fredage til ekstra spring og 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 <https://www.kif-fredericia.dk>

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





**'Movin Girls' fra 4. klasse - torsdage kl. 18.30-19.30 på
Kirstinebjergskolen afdeling Havepladsvej – i Multihallen**

”Movin Girls” – kom og vær med til god gymnastik, sjove rytmer og lækre moves til god musik.

Det handler om bevægelse til musik, rytmiske lege, dans, tik-tok, sved på panden, styrke og en masse hygge.

Fællesskab og holdånd er nemlig en vigtig del af holdet, og det sætter vi selv stor pris på. Når du har deltaget i vores træninger har du forhåbentligt lært en masse nye at kende på din egen alder. Du har lært nye rytmiske bevægelser og dans til god musik. Du har fået en stærkere og sundere krop og du kan bevæge din krop på ny og unik måde.

Vi glæder os helt vildt til at byde dig velkommen til fede træninger med ”Move n’ mix” - holdet for alle piger, der holder af rytmer, dans, gymnastik og nye venskaber.

Mie og Carla



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 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

Det var en flad fornemmelse, da vi gik fra hinanden for over et år siden. Så jeg glæder mig til, at vi kan komme i gang igen, og se jer alle sammen og gerne nye ansigter, som skal være lige så velkomne. Lad os mødes til en god gang gymnastik for det gode helbred og det gode humør. Ikke mindst for det sidste, kaffen, snakken og samværet.

Holdet er for alle, der gerne vil have en stol i nærheden. Vi sidder ikke ned hele tiden, tvært i mod, men øvelserne er selvfølgelig bygget op, så man kan begge dele. Kom blot og vær med.

Ring gerne hvis du har spørgsmål 41165916
Ses
Bente



Afspænding mm onsdag formiddag kl. 10-10.50
”Egehuset”, Hans Egedesvej 6

Jeg har savnet jer.
Jeg glæder mig til at komme i gang igen.
Jeg glæder mig til at se alle gamle og nye gymnaster. Jeg er blevet et år mere stiv, og jeg tænker nok, at det også gælder for dig, så det bliver godt, at mødes og få gang i lemmerne igen. Holdet er for den voksne motionsgymnast, hvor vi får lidt vedligehold for hele kroppen, hjertet og humøret. Øvelserne er som altid en blanding af motionsgymnastik, pilates og afspænding.
Første gang mødes vi over en kop kaffe, som jeg har med, så kom, så vi sammen kan tale om de første 3 måneder af sæsonen.

Ring hvis du har spørgsmål 41165916.

Ses
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 😊

Vi ses 😊 **Marianne**



Motion & Fællesskab M/K 50+

Tirsdag kl. 10.00 – 12.00 gymnastiksalen ved Sundhedshuset

Formålet er at tilbyde alsidig træning og fællesskab. Her er noget både til fysikken, psyken og det sociale.

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 grundbevægelser, traveture, yoga, styrketræning med bold, pilates, udendørsfitness, bevægelse til musik og afspænding. Det meste ledsaget af skøn musik.

Vi starter fælles, herefter vælger du inde- eller udendørsaktiviteter. Efter ca. 1,5 times motion er der fællesskaffe (medbring selv) for dem som har tid og lyst. Der er mulighed for omklædning og bad.

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.
OG så kan man gå gratis på alle hold i KIF.



Vivi



Kirsten



Dorte



Gerda



Gitte

Zumba

Tirsdag fra 18.30 til 19.25 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej salen til højre

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



Pound

Tirsdag fra 19.30 til 20.30 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej salen til højre

POUND® er cardio træning, som er inspireret af at spille på trommer, kombineret med yoga og pilates. Vi giver den gas til den fedeste musik, mens vi styrker vores balance, core, ben, arme og meget mere.

POUND® er for ALLE! Uanset din kropstype og træningserfaring, kan du nemt deltage i POUND®, da der findes modificerings-muligheder i alle øvelser.

Vi træner med Ripstix, som minder meget om trommestikker. Med disse spiller vi med til musikken og rytmerne, mens vi får trænet hele kroppen.

Prøv noget nyt, og føl dig som en rockstjerne mens du træner.

Jeg håber at vi ses.

Vh. Camilla

Pilates 2021-22

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

Ca. 12 gange før jul og 12 gange efter.

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

Medbring gerne egen måtte, et håndklæde eller en lille pude samt redondobold (kan købes/lånes de første gange).

Mange hilsener
Gerda og Vivi



KIF 2021-2022

Sæsonstart den 6. september 2021(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 og Tim 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.

Tirsdag

Motion og Fællesskab	Vivi, Gerda, Gitte, Kirsten, Dorte	10.00-12.00	Sundhedshusets gymnastiksal
Gå Holdet	Birgit og Kirsten H	10.00-11.30	Prinsessegade
Motionsdamer	Bente M.	16.30-17.30	Høgevej 5 TH
Motion i vand	Vivi og Annie	18.30-19.15	Svømmehal,
Zumba	Camilla	18.30-19.25	Høgevej 5 TH
Pound	Camilla	19.30-20.30	Høgevej 5 TH
Ball'n'Fun	Simone og Lene	19.30-20.30	Havepladsvej drengene salen

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
Sundhedshuset:	Sundhedshuset, Dronningensgade 97

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

KIF 2021-2022

Sæsonstart den 6. september 2021(uge 36)

Kom og vær med i fællesskabet

Onsdag

Hold	Instruktør	Tid	Sted
Afspænding/Pilates (1/2 sæson)	Bente A.	10.00-10.50	Hans Egedesvej
Yoga for M/K med ekstra udfordringer	Vivi	10.00-11.00	Prinsessevej 12
"Gang i den" Gå Hold	Forskellige tovholdere	15.30-16.30	Høgevej 5
Yoga	Vivi	17.00-18.00	Høgevej 5 TV
Kællingeknuderne	Jette	18.00-19.00	Høgevej 5 TV

Torsdag

Mini Spring Rytme 1.-3. klasse	Filippa, Karen, Liva og Tim	17.00-18.30	Hallen Havepladsvej 175
"Boys in the air" 11-14 år	Niels Martin	17.00-18.30	Gymnasiet Hallen
"Movin Girls" fra 4. Klasse	Mie og Carla	18.30-19.30	Hallen Havepladsvej 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
-------------------	------------------	-------------	------------

Som medlem i KIF kan du gå på alle de hold du ønsker for ét almindeligt kontingent (undtagen Motion og Fællesskab).

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

Grundet COVID-19 smitteopsporing skal KIF til enhver tid kunne udlevere en holdliste. **Derfor skal du være tilmeldt og have betalt kontingent, FØR du deltager på holdene.** Hvis du fortryder din tilmelding, betaler KIF pengene tilbage efter 2-3 prøvegange

Yoga for alle 2021-2022

Mandage fra 19.30 til 20.30 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej salen til venstre

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 dagligdag.

Hver time afsluttes med afspænding/meditation.

Medbring et tæppe, et håndklæde og en måtte.

Mange yogahilsener

Vivi



**Kællingeknuderne onsdag kl. 18.00 – 19.00
på Kirstinebjergskolen, afd. Høgevej, salen til venstre**

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 2021-22

Tirsdage kl. 18.30- 19.15 i svømmehallen på Kirstinebjergskolen Afd. Indre Ringvej

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 og afspænding.

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.

Linedance 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



Tirsdags GÅHOLDET Tirsdag formiddag kl. 10 til ca. 11.30

Start Riddersalen Prinsessegade 12

Det er ikke så meget motion, vi har fået sidste år, men det er vi jo ikke ene om.

Super godt Jer der er fundet sammen i grupper og har gået hjemmefra. Nu lysner det, når du får bladet er vi i gang igen, men du kan nå det endnu, kom bare. Vi går hele året, holder kun ferie i juli måned. Vi mødes kl. 10 i Riddersalen.

Efter at have fortalt hinanden, hvordan ugen er gået, deler vi os op i grupper efter skridtlængde m.m. og går så en tur på ca. 1 time. Nogen går langt, nogen går ikke så langt, men alle kommer ud og rører sig.

Vi har kun en fast regel, ingen må gå alene.

Og vi har den skønneste natur i Fredericia, så vi får rigtig mange gode oplevelser ved strand, på vold og i gader og stræder.

Efter gåturen mødes vi igen og kaffen står klar (det har Birgit sørget for). Tag selv en kop med, (og gerne lidt brød til kaffen) vi betaler for øjeblikket kr. 3,00 for kaffen.

Vi synger et par sange, når kaffen er drukket, og har du fødselsdag synger vi også for dig.

Vi arrangerer sociale arrangementer, såsom en tur til Trelde, en gang grillpølser ved sommertid og altid julefrokost. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Se også arrangementer arrangeret af seniorudvalget, det er alt sammen noget for os.

Vi glæder os rigtig meget til at komme i gang og til at se både I ”gamle” og også nye på holdet, så vi kan få nogle dejlige timer sammen.

Velkommen alle sammen Birgit og Kirsten



Motionsgymnastik for damer uden opvisning 2021-22.

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

Forhåbentlig kan vi i den nye sæson mødes til gymnastik uden covid-19 lukninger.

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

Vi skal udføre øvelser, der arbejder hele kroppen godt igennem, så vi derved vedligeholder vores bevægeapparat bedst muligt.

Kom og vær med og mærk efter om gymnastikken er noget for dig.
Tag eventuelt en veninde eller en nabo med.

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

Mange hilsener
Bente Moestrup



Yoga for M/K'er med ekstra udfordringer.

Tidspunkt: Onsdage kl.10.00 til 11.00

Sted: Riddersalen, indgang Prinsessegade nr. 12.

2 perioder af 10 uger med start 8. september 2021.

Påklædning: Behageligt tøj du kan bevæge dig i. Der er ingen omklædningsrum på stedet.

Kom og få et pusterum og hent ny energi til hverdagen.

Mærk din krop og oplev velvære.

Undervisningen tilpasses den enkelte deltager.

Vi vil arbejde med øvelser, der udfordrer balance, styrke, smidighed, stabilitet og åndedræt. Alle sanser sættes i spil.

Vi træner både krop og smilebånd.

Træningen vil dels foregå stående, på stol og på gulv.

Hver gang afsluttes med afspænding/meditation.

Medbring liggeunderlag og tæppe.

Max antal deltagere: 15

Underviser: Vivi Solveig Sørensen 30481999

Jeg glæder mig til at møde dig.

Mange hilsener

Vivi



”Gang i den” Gåhold

Onsdage fra 15.30 til 16.30 fra Kristinebjergskolen afd. Høgevej

Holdet er et gåhold med fokus på et raskt tempo.

Vi går en tur på 6-7 km i vores skønne natur.

Så holder du af en rask gåtur, hvor pulsen kommer op, så kom og vær med.

Der vil være skiftende igangsættere.



Yoga for alle 2021-2022

Onsdage fra 17.00 til 18.00 på Kristinebjergskolen afd. Høgevej salen til venstre

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 dagligdag.

Hver time afsluttes med afspænding/meditation.

Medbring et tæppe, et håndklæde og en måtte.

Mange yogahilsener

Vivi



Yoga på Hyby Strand i starten af april – dejligt men lidt koldt 😊

Ældre i Bevægelse

Fredag kl. 9.30-11.10

Fredericia Idrætscenter HAL 5

Vestre Ringvej

Fredag den 10. september slår vi dørene op for atter en sæson på ældreholdet.

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.

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



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 2022 i Svendborg 30. juni – 3. juli



KIF vil igen i 2022 tilbyde et hold, der kan komme til landsstævne:
”Fredericia Vakse Damer” (og mænd)

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 søndagstræninger
- Spændende opvisningsprogram på min. 10 minutter
- Mulighed for at lære nye gymnaster at kende. Fællesskab

Støtteteamet sørger for:

- Opvisningstøj
- Hjælp til det praktiske, herunder tilmelding

Kom og **prøv** om holdet er noget for dig, **søndag den 10.10.21 kl. 10-12.00**

Træning:

Mandage kl. 19.00 – 20.30

April 4.+11.+18.+25.

Maj 2.+ 9.+16.+23.+30.

Juni 6.+13.+20.

Søndagstræning kl. 10 - 12

24. april

29. maj

26. juni

Økonomi

KIF træning/del betaling tøj 500 kr. + DGI stævne betaling
(Early Bird 01.11 til 30.11 se alle informationer på DGI.dk)

Mvh Ina og Dorte

Håber vi ses 😊

Evt. info på 51230517

P.S. Er der 10 mænd der ønsker at være med, opretter vi holdet
M/K "Fredericia Vakse Damer og Mænd"



Nyt fra KIF 's seniorudvalg SÆSON 2021-2022

Seniorudvalget i KIF har efter en noget mærkelig sæson, igen 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 sæsonstart 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.

2021

Søndag den 26. September 2021 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.

Onsdag den 13. Oktober 2021 kl. 9.00- ca. 21.00

Udflugt til København,

- Afgang fra busholdepladsen ved Fredericia banegård Kl. 9.00
Der serveres kaffe og rundstykker i bussen
- Kl. 12.00 Rundvisning i Operaen
- Kl. 14.00 Frokost på Hvids Vinstue på Kongens Nytorv
Kl. 15.00-18.00 forskellige valgmuligheder for at opleve forskellige ting i hovedstaden.
 1. Strøgtur
 2. Mulighed for at besøge Amalienborg museet
 3. Mulighed for at besøge Rosenborg Slot

Man vælger selv hvad man ønsker og man skal selv sørge for at komme til de forskellige steder. Der er ca. 15. minutters gang fra Kongens Nytorv til de forskellige steder.

- Kl. Præcis 18.00 skal **alle** være ved d'Angeleterre, Kongens Nytorv hvor bussen henter os. I bussen hjem serverer vi aftensmad.
- Kl. ca. 21.00 hjemme igen

Pris pr. næse: 520 -kr.

Søndag den 12. December 2021 kl. 15.00

Julekoncert på Fredericia Musicalteater i store sal

Spisning i Riddersalen efter koncerten

Pris for mad 200 kr. pr. næse

Pris for mad og billet er: 450 kr. pr. næse

2022

Søndag den 23. Januar 2022 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 27. Marts 2022 kl. 14.00-17.00

Synger vi foråret ind sammen med Thomas Buur i Riddersalen.

Vi serverer kaffe og kage

Pris pr. næse 50 kr.

Torsdag den 19. Maj 2022 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.

....fortsættes

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 vejrs bestilling skulle glippe.

Tilmelding til Kirsten Hansen. Tilmelding kan ske fra det tidspunkt at I modtager KIF bladet. Der vil naturligvis også være tilmelding på holdene når vi mødes.

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

Tanker om digital gymnastik over zoom i covid-tid

Skrevet af Karen Jakobsen som er medinstruktør på mini-spring i forrige og kommende sæson.

Når man skal have det bedste ud af det allerværst tænkelige for foreningsliv og fællesskab.

Gymnastiktræning i en Coronaramt tid har bestemt ikke været nemt, hverken for fællesskab, samvær eller nærvær.

Men med forsamlingsforbud og diverse restriktioner, måtte vi tænke ud af boksen og tage andre træningsmetoder i brug.

Dette blev til virtuel gymnastik træning. Min medinstruktør og jeg har derfor gennem nedlukningen afviklet gymnastiktræning over zoom.

En ny og meget anderledes måde at have træning på. Det var bestemt ikke optimalt, men man må få det bedste ud af det. På trods af dette synes jeg, vi formåede at gøre den virtuelle træning til en hyggelig ting, der gavtede gymnasterne og vores fællesskab.

Vi mødtes samme tid som en normal træning, omklædte og klar. Træningerne varede en times tid som er kortere end en normal træning. Det fandt vi bedst, da motivationen var svær at holde kørende over skærmen. Derudover kunne springdelen fra den normale træning selvfølgelig ikke lade sig gøre, så den var taget ud.

Til virtuel træning, var fokus mest på sammenhold og fællesskabet på holdet, da vi godt vidste at der ikke var nogle opvisninger i sigte, og at vi derfor ikke behøvede at nå i mål med opvisningen.

Det betød vi fik leget en masse lege, som gymnasterne var vilde med. Det var bla. legen hvor man skal finde en ting i sit hjem hurtigt. Udover lege indeholdt træningerne også en kort opvarmningsleg og noget dans/serie.

Vi havde nået at lære gymnasterne vores serie inden nedlukning, så det var forholdsvis nemt at øve den over skærmen.

Alt i alt var det en god oplevelse at afvikle gymnastikundervisningen virtuelt men vi glæder os max til at møde alle fysisk efter ferien og fyre den af med god gymnastik og spring i hallen på Havepladsvej.

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
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
Liva Feder Hansen		41245199	livafederhansen@gmail.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
Pia Nøhr Jensen		61162501	pinje76@hotmail.com
Simone Krogh Prein		50852803	simone@prein.dk
Tim Nøhr Jensen		42226519	tn.jensen1984@gmail.com
Vivi Niess		27810157	vivi.niess@fredericia.dk
Vivi Sørensen	75915434	30481999	oveogvivi@gmail.com

Hjælpeinstruktører

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
Andrea Feder Hansen		41245199	karen@feder.dk
Benjamin Svenning Abrahamsen		26479901	benniprogrammer@gmail.com
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	henriettetamsgaard@icloud.com
Inge Skøtt	75934805	20302909	inge.verner.1988@gmail.com
Jeppe Edelvold Ousen		26230620	andersousen@gmail.com
Johanne Egebro Therkelsen		31666448	johannetherkelsen@icloud.com
Malthe Petersen		31666996	orebro_olsen@hotmail.com
Melanie R. Nøhr Jensen		42462776	daniensen79@hotmail.com
Simon Jakobsen		91550054	simon@maksnet.dk
Søren Andersen		28252668	soerenandersen@youmail.dk
Thilde Bo Schmidt		26857404	thildedk@hotmail.com
Willads Grove		51260746	willadsgrove@gmail.com
KIF-blad			
Susanne Petersen		30133459	sansplum@gmail.com

KIF kalender sæson 21/22

September	
	Sæsonstart 6/9-21 uge 36
26.	Seniorudvalget arrangerer Gå Banko og Brunch kl. 9.30-13.30
Oktober	
3.	Generalforsamling kl. 14.30
13.	Seniorudvalget arrangerer Udflugt til København kl. 9.00-ca. 21.00
	Efterårsferie uge 42
18.	Medlemsaften AFLYST
November	
December	
12.	Seniorudvalget inviterer til Julekoncert på Fredericia Musicalteater kl. 15.00
13.	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 juleknaas og drikkevarer. Tag gerne lidt småpenge og en lille pakke med til Amerikansk lotteri
	Juleferie uge 51, 52
Januar	
3.	Opstart efter jul og nytår
23.	Seniorudvalget inviterer til nytårsbanko i Riddersalen kl. 14.00-ca.16.30
Februar	
6.	Børnefællestræning BPI Hallen
28.	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 fastelavns-udklædning. 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

Marts	
	Marts 2022 Idrætsmærker
12.	Marts 2022 Opvisning i Fredericia Idrætscenter
27.	Seniorudvalget arrangerer at vi synger foråret ind sammen med Thomas Buur i Riddersalen kl. 14.00-17.00
April	
	4.+11.+18.+24.+25 Træning til landsstævne 2022
Maj	
19.	Seniorudvalget inviterer på sommerudflugt i samarbejde med Bjert-Busser til Rømø/Sylt kl.9.00-ca.20.30-21.00
	2.+9.+16.+23.+29.+30. Træning til landsstævne 2022
Juni	
	6.+13.+20.+26.Træning til landsstævne 2022
30.	Landsstævne i Svendborg 30. juni – 3. juli 2022



Billede fra mini-spring zoom undervisning – se side 39

Hvordan tilmelder du dig et hold i KIF

Tilmelding og betaling via hjemmesiden www.kif-fredericia.dk

Du skal tilmelde dig som nyt medlem, vælg det hold du vil gå på, ønsker du at gå på flere hold, så skriv holdene i bemærkningsfeltet.

Du kan betale med Dankort, MobilePay og MasterCard online.

OBS: Dankortet skal være aktiveret til nethandel

Grundet Covid-19 smitteopsporing skal KIF til enhver tid kunne udlevere en holdliste.

Derfor skal du være tilmeldt og have betalt kontingent, FØR du deltager på holdene.

Hvis du fortryder din tilmelding, betaler KIF pengene tilbage efter 2-3 prøvegange. (Kontakt kasserer Bente Oxenbøll)

Ønsker du hjælp til tilmelding og betaling

Kontakt kasserer Bente Oxenbøll 4088 1536

Det er via Bente muligt at betale med kontanter.

Navn : _____

Adresse : _____

By : _____

Mobil : _____

Fødselsdato : _____

Mail : _____

Hold : _____

Vedlagt kontant kontingent for sæson 2021-2022 kr.: _____

Kontingent Børnehold kr. 350.- for en sæson

Kontingent Voksenhold kr. 500.- for en sæson

I KIF kan du gå på alle de hold du ønsker for dit kontingent. Undtagen Motion og Fællesskab der træner hele året.