

KIF

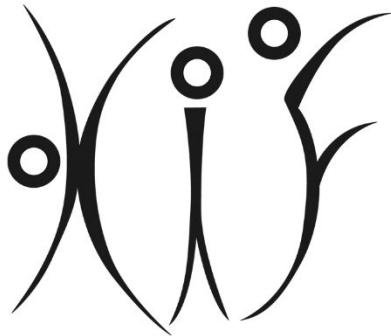
Bladet

årg.

2024 – 2025

nr.: 64

GYMNASTIK



FREDERICIA

www.kif-fredericia.dk

Program for sæsonen 2024 – 2025

KIF Sæson 24/25

Sommeren går på held og der er igen gået et år i KIF, tiden flyver i godt selskab.

For alle os der kender KIF, så ved vi at KIF er godt selskab, et sted hvor man mødes til aktivitet, for krop og sjæl, men også et sted hvor venskaber og bekendtskaber trives til dagligt.

Gennem tiden er der knyttet stærke bånd i foreningslivet. Ægtepar har mødt hinanden, veninder og venner er fundet på gymnastikholdene og venskaber er knyttet. Mange gode historier er forbundet med foreningslivet, ja, foreningen er nærmest et livslangt venskab.

Personligt har jeg mødt så mange skønne kvinder i KIF gennem tiden, heldigvis er der stadig mange med i KIF og andre møder jeg i Fredericia, sammen har vi foreningslivet som vores baggrund, dette er en stor gave at have med i bagagen som formand for KIF.

I en tid hvor der er mange ensomme i samfundet, nogen mangler venner, andre familie, så er foreningslivet et godt sted at være social med andre. I KIF tager vi hånd om hinanden, er man blevet et kendt ansigt på holdet, så opdager de andre deltagere og instruktøren, hvis man er fraværende alt for mange uger, vi passer på hinanden.

Mange hold i KIF har små hyggeunder med kaffe og hjemmebag, enkelte har også julefrokost, på den måde kommer man let ind i et socialt fællesskab.

Kender du ikke KIF, så kom og vær med 😊

KIF holder "Åbent hus" i uge 36, så tøv ikke med at invitere en nabo, veninde, søster, datter, kollega med til træning. Der er plads til alle og man deltager, med det man kan.

Medlemskab i KIF, foreningen har gennem tiden en tradition for, at man for ét kontingent, kan gå på de hold, som man har tid og lyst til.

I sæson 24/25 koster det kr. 350.- for børnehold og 500.- for voksenhold. Et medlemskab giver adgang til meget mere end den ugentlige undervisning.

På de små børnehold er der en T-shirt inkluderet i kontingentet, der er mulighed for at komme til juletræ, fastelavn og for de større børn arrangeres der hvert år børnefællestræning 1. søndag i februar, sammen med kommunens øvrige gymnastikforeninger.

Der er gymnastik opvisning i Fredericia Idrætscenter- Gratis adgang.

På voksenholdene giver medlemskabet adgang til gratis Medlemsaften med foredrag, Juletræ med hygge og spil, Generalforsamling med Oste og pølse bord, Gratis adgang til foreningens opvisning i Fredericia Idrætscenter.

Derudover arrangerer Seniorudvalget et stort udbud af aktiviteter og udflugter, lige fra sangeftermiddage, banko, foredrag, busture til diverse steder rundt i DK, dette er egenbetaling og varierer alt efter turen og arrangementet.

Alt dette kan lade sig gøre på grund af foreningens mange frivillige, der bidrager til fællesskabet, for at give dig en god oplevelse af det, at være med i KIF.

I sæson 24/25 er der 24 hold i KIF, holdene er fordelt lidt rundt omkring i byen, som det fremgår af programmet inde i bladet. Der er 5 børnehold og 19 voksenhold, masser af forskellige aktiviteter fra de helt små på Voksen/barn holdet til Senior Cafe/stoleholdet. Dette er takket være vores stabile og dygtige instruktører, der uge efter uge, planlægger træning for holddeltagerne.

Uden denne skønne flok af frivillige, så var der ikke et foreningsliv, så tusinde tak for jer.

I bestyrelsen glæder vi os til at vi igen skal i gang med sæsonen, så der igen kan komme aktivitet i haller og sale.

Du er som medlem altid velkommen til at kontakte os, gerne med gode ideer, nye instruktører / hold, vi er åbne for nyt i KIF.

God sæson.

Hilsen Marianne Pedersen formand i KIF



Bestyrelsen i KIF:



Marianne – Formand



Bente – Kasserer



Pia - Næstformand



Jette – Sekretær



Hanne – Bestyrelsesmedlem



Jannie - Bestyrelsesmedlem



Vibeke – Bestyrelsesmedlem



Lina – Suppleant



Tim - Suppleant

Idrætsmærket 2024

Jeg overtog idrætsmærket efter Anni, som gik bort i december 2023. Jeg nåede desværre ikke at tale med hende, men hun havde styr på tingene.

Med lidt udfordringer er det gået fint.

Tak til dommerne og andre jeg har spurgt til råds.

Uddelingen af idrætsmærkerne vil igen i år finde sted ved KIF's medlemsaften i Klubhuset, Prinsessegade 12, tirsdag den 29. oktober 2024.

Så kom og få overrakt dit idrætsmærke.

Vi har 3 jubilarer i år:

Guld nr. 25 – Jytte Aamand

Guld nr. 40 – Bente Oxenbøll

Guld nr. 45 – Hanne Meyer

Øvrige mærketagere:

Guld 14: Annelise Eskol

Guld 15: Mette Aagaard, Ellen Paulsen, Lissy Nielsen

Guld 21: Hanne Pedersen

Guld 27: Birgit Andersen, Susanne Petersen

Guld 28: Marianne Pedersen

Guld 29: Karin Fihl

Guld 38: Hanne Sloth

Guld 42: Jytte Marie Christensen

Guld 48: Bente Moestrup

Hilsen

Hanne M.



Medlemsaften 2023: 40 års
jubilær Aase Larsen og 25 års
jubilær Aase Damholt Jensen

Royal Run, kongen og KIF

Mandag den 20. maj 2024 stod i motionens tegn – der blev afholdt Royal Run i mange danske byer, og Fredericia skød arrangementet i gang. Tænk at være så heldige at få mulighed for at vise vores smukke fæstningsby frem i al dens pragt for 13.500 løbere fra nær og fjern. Og sikke en folkefest – gader, vold og strand emmede af liv; ja, hele byen var fyldt med glade, heppende mennesker, der nød festligheden, stemningen og det pragtfulde vejr. Mange foreninger havde valgt at bakke op om arrangementet og heppe på de mange løbere langs ruten – KIF var selvfølgelig med hele vejen. Da H.M. Kong Frederik ankom ved Østerstrand om formiddagen, var KIFs nuværende formand Marianne og tidligere formand Jette Saager med til at danne faneborg på stranden med foreningens to smukke faner – en stor oplevelse og en endnu større ære. På ruten havde KIF et hotspot på 6. Julivej, hvor kongen blev mødt af stemningsfyldte KIF'ere iført farverige T-shirts og bøllehatter, vimpler og tøndebånd, og der blev reklameret for KIF med bannere.

Tak til alle de frivillige KIF'ere, der gav en hånd med på dagen – det er skønt, at I altid er klar til at hjælpe. Man kan kun være stolt af at have lagt by til et så fantastisk arrangement, der i den grad hylder bevægelse, motion og – ikke mindst – glæde.



Holdbeskrivelser:

Voksen barn gymnastik 1 – 2 år

Mandag kl. 15.30-16.20 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej, salen til venstre

Hej voksne og børn

Her på holdet skal vi være aktive og opleve bevægelsesglæde.

Vi skal lege, tumle og styrke grundmotorikken ved at løbe, trille, kravle, dreje, hoppe, kaste osv.

Vi byder velkommen med en sangleg, der styrker sammenholdet, koncentrationen og sprogudviklingen.

Derefter opstiller vi sammen en forhindringsbane og til slut siger vi tak for i dag med en farvelsang. Kom og vær med.

Jeg glæder mig til at se jer.
Venlig hilsen Liv



Voksne og børn til opvisning i Fredericia Idrætscenter den 7. april 2024

Krudtuglerne 3-4 år

Mandag kl. 16.30-17.20 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!!!

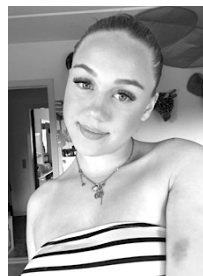
Mange hilsener



Camilla



Emma



Felina



Uliana



Alma



Christel

Spilopperne 5-6-år

Mandag kl.17-17.50 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 Tim, Pia, Pia M. m.flere



Tim



Pia



Josefine.



Melanie



Freja



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 Liva, Tim, Johanne og Felina.



Hej Spring Rytme 4. klasse og op.

I år bliver dette hold dannet, specielt til jer fra 4. klasse og op. I år skal vi hygge os sammen, og blive endnu bedre til rytme og spring. Vi skal udvikle på vores springteknikker, så vores spring kommer til at sidde lige i skabet, til at blive vist til vores opvisninger i foråret.

Så hvis du er klar til at udvikle dig inden for gymnastik, og fordybe dig ned i teknikken bag, så er dette hold det perfekte valg til dig.

Vi befinder os i **multihallen, Havepladsvej 175**, hvor vi skal hygge os hver **torsdag fra 17.00-18.30**.

Der vil også være en ekstra udgift på dragter, men mere info om dette kommer i løbet af sæsonen.

Vi glæder os til at se jer alle, til en super fed sæson.

Mange glade spring og rytme hilsner fra Liva, Tim, Johanne og Felina.



Mandag kl. 10.00 til 11.30 i Riddersalen Prinsessegade 12 Stole/caféholdet...

Er for dig, der stadig gerne vil mødes i godt selskab til en blanding af god gymnastik, kaffe, synge og ikke mindst få brugt mundlæderet. Gymnastikken er tilrettelagt efter bedste Bente evne, så det kan passe til alle. Men tag ikke fejl, vi sidder absolut ikke ned hele tiden.

Jeg vil gerne gøre lidt mere ud af caféen, så hver måned vil jeg præsentere en hemmelig gæst.

Det koster ikke noget at prøve så kom bare.

Ring til mig, hvis du har spørgsmål.

Bedste sommerhilsen

Bente

41165915



Motions Aerobic - Så skal vi i gang igen, samme tid og sted som sidste sæson

Mandag 17.45-18.40 Hallen På Kirstinebjerg skole afd. Indre Ringvej.
Indgang fra Skansevej

Motions Aerobic er for alle der gerne vil have pulsen op og sved på panden.

Holdet er for alle, det hele foregår i et middel tempo til musik.

Kroppen bliver arbejdet godt igennem, både de store og små muskelgrupper motioneres, så kroppen bevarer sin styrke.

Der er opvarmning i ca. 20 min, tempoet i ca. 20 min. Til sidst styrke og udstrækning.

Kom og vær med til god motion for krop og sind.

Medbring indendørs sko med god affjedring og vand.



Glæder mig til vi ses

Hilsen Marianne

Yoga for alle 2024-2025

Mandage fra 18.30 til 19.30 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 også 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



Billedet (+ billedet side 22) er fra en fantastisk yogadag den 2. marts Arrangeret af Inge og Vivi



Vakse Damer (opvisning)

**Mandag kl. 19.00-20.30 i Hallen Kirstinebjergskolen afd.
Indre Ringvej Indgang fra Skansevej.**

Kalder alle vakse damer!

Så står endnu en herlig gymnastiksæson for døren.

Dorte er som vanlig klar til at stå i spidsen for holdet og træne de vakse damer i grundgymnastik og spændende serier til god musik.

Kirsten byder fra tid til anden ind med opvarmning, der både giver sved på panden og smil på læben.

I år er Katrine også instruktør på holdet og er klar til at videreføre det som hid til med hendes friske blik.

Holdet er for ALLE, der har lyst til at dyrke gymnastik i et fællesskab med forårets opvisninger for øje.

Vi tager træningerne seriøst, men du skal ikke være nervøs for, at du ikke kan følge med. Vi gennemgår serierne mange gange og finpudser detaljer til vores ekstra træninger.

Det sociale samvær er vigtigt for os, så første mandag i måneden slutter vi træningen af med kaffe.

Om du har været en del af holdet i mange år, bare har lyst til at prøve om det er noget for dig, måske har du været væk fra gymnastikken i en længere periode? Måske har du noget der bøvler lidt, det skal ikke holde dig tilbage, vi finder ud af det sammen.

Vi glæder os til at DIG!



Dorte



Katrine

Psst...Efter endt sæson er der mulighed for at tage med til Landsstævne. Vi opretter et hold og træner op til Landsstævne.



Vakse damer og Mini Rep. fra DGI
Sydøstjylland til vores lokale opvisning

Motion med fællesskab for voksne.

Tirsdage kl. 10.00-11.00 i gymnastiksalen ved Sundhedshuset.

Styrk din krop og hjerne med en alsidig træning, hvor vi hver gang vil komme omkring mange forskellige bevægelsesmønstre.

Hele kroppen bliver rørt, akkompagneret af dejlig musik, smil på læben og sved på panden.

Der er tilknyttet 3 instruktører til holdet, der tilrettelægger aktiviteterne fra gang til gang, som regel er der 2 instruktører ”på” hver gang.

Den sidste tirsdag i måneden, vil vi efter træningen indtage medbragt kaffe/te/ vand/frugt eller lignende og få en hyggelig snak med de øvrige motionister på holdet. Vi vil også skabe hyggesamlinger til jul og ved afslutning på træningssæsonen. Disse sociale tiltag skal være med til at øge vores fællesskab på holdet og dermed øge glæden ved træningen.

Medbring liggeunderlag.

Der er mulighed for omklædning og bad

Vi glæder os til at se dig.

Hilsen Vivi, Dorte, Kirsten



"Under åben himmel" - udendørs træning for voksne, ved Østerstrand og på volden.

Instruktør Gitte Krautwald



Tid og sted:

Tirsdag kl. 10-11.30, mødested ved parkeringspladsen v. Cirkelbroen.

90 minutters træning i godt selskab og smukke omgivelser, vind og vejr.

Vi træner kondition, råstyrke og balance.

Vi udnytter de muligheder som terrænet giver os med bakker, trapper og bænke, og laver styrketræning med egen kropsvægt. Træningen forbedrer dit kredsløb og giver dig stærkere muskler og knogler i hele kroppen.

Din balance forbedres og dine led bedre fungerende.

Holdet er præget af en uhøjtidelig stemning og har et stærkt fællesskab, hvor der også er plads til dig, om du er kvinde eller mand.

Træningssko og tøj til udendørsbrug er nødvendigt, vi sveder og bliver nogen gange våde og snavsede.



Gåholdet

Tirsdage kl. 10 fra klublokalet.

Så blev det igen sidste dag før sommerferien, en dejlig formiddag som sædvanligt, med høj sol til gåturen og derefter en skøn brunch, dejlig sang og hygge. Tak for det, tak for året der er gået og tak for JER.

Tirsdag den 6. august er sommerferien slut, og gåholdet starter op på ny.

Vi glæder os rigtig meget til at se alle Jer gamle gangere, men der er også altid plads til nye, så velkommen her alle ganglystne. Vi går på vold, ved vand og i by i mindre grupper, så vi passer sammen med hinandens trit. Nogle går langt, nogle en mindre tur og andre nøjes med at kikke vinduer, vi får alle frisk luft, motion og samvær.

Efter en dejlig times tur i det fri har Birgit kaffen klar i klublokalet, og så hygger vi os en halv times tid med kaffe og måske kage, og selvfølgelig nogle sange inden vi går hjem. Og her er det snakketøjets tur til at blive rørt.

Udover kontingent betaler vi 2 gange 50 kr. i løbet af året til at dække udgifter til kaffe, eventuelt en lille frokost, æbleskiver eller hvad årstiden fortæller.

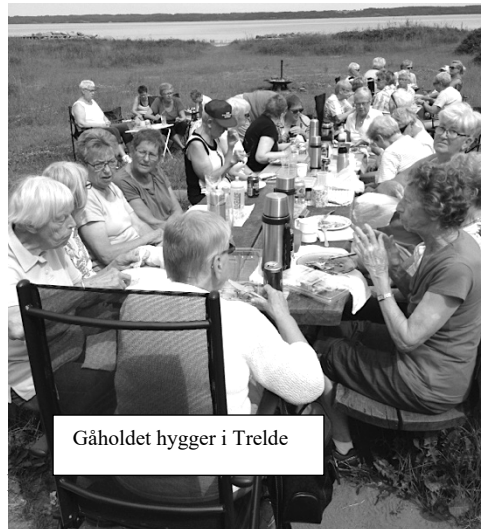
Se også programmet fra seniorudvalget, der er mange gode arrangementer for dig.



Vi ses Birgit og Kirsten



Cykler i smøgen – alle er ude at gå



Gåholdet hygger i Trelde

Motionsgymnastik for damer uden opvisning 2024-25.

BEMÆRK at tiden er ændret til **Tirsdag kl.15.00 – 16.00** på **Kirstinebjergskolen afd. Høgevej, salen til højre.**

Vi skal arbejde hele kroppen godt igennem, så vi derved kan vedligeholde bevægeapparatet bedst muligt.

Holdet er både for begyndere og øvede. Alle kan deltage uanset alder. Det er muligt at deltage trods eventuelle skavanker, som mange af os får med alderen.

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



Motion og bevægelse i vand 2024-25

Tirsdage kl. 18.00- 18.45 i svømmehallen på Kirstinebjergskolen Afd. Indre Ringvej

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

Vi skal arbejde 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 varmtvandsbassin, 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





Gymnastik i KIF 2024-2025
Sæsonstart den 2. september 2024
Åbent hus uge 36
Kom og vær med i fællesskabet

Mandag

Hold	Instruktør	Tid	Sted
Stolegymnastik/ Caféhold	Bente A.	10.00-11.30	Prinsessegade
Voksen-/Barn- gymnastik. 1-2 år	Liv	15.30-16.20	Høgevej 5 TV
Krudtugler 3-4 år	Camilla, Emma, Felina, Uliana, Alma, Christel	16.30-17.20	Høgevej 5 TV
Spilopper 5-6 år	Pia, Tim, Pia M, Melanie, Josefine, Freja	17.00-17.50	Høgevej 5 TH
Motions Aerobic	Marianne P	17.45-18.40	Hallen, Skansev.
Yoga	Vivi	18.30-19.30	Høgevej 5 TV
Vakse Damer	Dorte og Katrine	19.00-20.30	Hallen, Skansev.

Tirsdag

Motion og Fællesskab	Vivi, Kirsten, Dorte	10.00-11.00	Sundhedshusets Gymnastiksal
Udendørstræning M/K	Gitte	10.00-11.30	Østerstrand P-pl. v/Cirkelbroen
Gå Holdet	Birgit og Kirsten H	10.00-11.30	Prinsessegade
Motionsdamer	Bente M.	15.00-16.00	Høgevej 5 TH
Yoga	Inge	17.00-18.00	Høgevej 5 TV
Motion i vand	Vivi og Annie	18.00-18.45	Svømmehal

Prinsessegade:

Høgevej 5:

Hallen Skansevej:

Hans Egedesvej:

Hallen Havepladsvej:

Svømmehal:

Sundhedshuset:

Riddersalen, Prinsessegade 12 (KIF's klublokale)

Kirstinebjergskolen, afdeling Høgevej

TV = Salen til venstre og TH = Salen til højre

Kirstinebjergskolen, afdeling Indre Ringvej (Indgang Skansevej)

Egehuset, Hans Egedesvej 6

Kirstinebjergskolen, afdeling Havepladsvej Multihallen

Svømmehallen Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej 175

Sundhedshuset, Dronningensgade 97



Gymnastik i KIF 2024-2025
Sæsonstart den 2. september 2024
Åbent hus uge 36
Kom og vær med i fællesskabet

Onsdag

Hold	Instruktør	Tid	Sted
Yoga for voksne som har fysiske udfordringer	Vivi	10.00-11.00	Prinsessevej 12
Yoga	Vivi	17.00-18.00	Høgevej 5 TV
Onsdagsholdet – Motion	Jette	17.00-17.50	Høgevej 5 TH
Zumba	Camilla	18.30-19.25	Høgevej 5 TH

Torsdag

Mini Spring Rytme 1.-3. klasse	Liva, Tim, Johanne, Felina	17.00-18.30	Hallen Havepladsvej 175
Spring Rytme 4. Klasse og op.	Liva, Tim, Johanne, Felina	17.00-18.30	Hallen Havepladsvej 175
Cirkeltræning	Thomas, Jannie, Pia, Tim	19.00-20.00	Hallen Havepladsvej 175
Puls og styrke	Dorte	17.45-19.00	Høgevej 5 TH
Linedance Begyndere/ let øvede	Marianne L	18.30-19.30	Høgevej 5 TV
Linedance let øvede/øvede	Marianne L	19.45-20.45	Høgevej 5 TV

Fredag

Fredagsholdet 60+ M/K	Jette, Bente og Kirsten	09.30-11.00	Hans Egedesvej 6
-----------------------	-------------------------	-------------	------------------

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

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

Du kan gratis komme og prøve de hold du har lyst til uden du er tilmeldt.

Efter 2-3 prøvegange skal du melde dig ind og betale kontingent online på www.kif-fredericia.dk

Yderligere info og tilmelding via hjemmesiden www.kif-fredericia.dk

Bente 4088 1536 eller Pia 6116 2501.

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

Tirsdags yoga

I yoga timen arbejdes med øvelser, der øger styrken, smidigheden, balancen og koncentrationen samt mulighed for fordybelse til at opnå en større indre ro gennem åndedrætsøvelser og afspænding.

Alle kan være med uanset om, du før har dyrket yoga, og det er ikke nødvendigt at være specielt smidig eller stærk. Det har større betydning, at du har lyst til at arbejde med dig selv og din krop.

Yoga handler om opmærksomhed og koncentrere sig om en ting ad gangen og på den måde være til stede i nuet.

Holdet træner **tirsdage fra kl. 17.00-18.00 på Kirstinebjergskolen afd. Høgevej salen til venstre.**

Jeg glæder mig til at se jer til en time med mulighed for fordybelse og selvforkælelse.

Medbring en måtte, et håndklæde og et tæppe.

Yogahilsner
Inge



Onsdagsmotion

Holdet er for alle voksne piger, som gerne vil holde kroppens muskler og led stærke og smidige.

Vi skal lave alsidig gymnastik med god energi.

Der kræves ingen forudsætninger for at deltage på holdet – alle kan være med.

Kom frisk og vær en del af et hold, hvor godt humør, sund motion og en glad krop er i fokus.

Holdet træner på **Kirstinebjergskolen, afd. Høgevej, salen til højre**
ONSDAGE kl. 17.00 til 17.50.

Jeg glæder mig til at se jer alle – og til vores timer med sund og sjov motion.

Vi ses.

Hilsen Jette



Zumba

Onsdag 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 reggeaton.

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



Yoga for voksne som har fysiske udfordringer

Tidspunkt: Onsdage kl.10.00 til 11.00

Sted: Riddersalen, indgang Prinsessegade nr. 12 eller Riddergade nr. 9.

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 for nogle på gulv.

Hver gang afsluttes med afspænding/meditation.

Medbring et tæppe og et liggeunderlag, hvis du kan ligge på gulvet.

Max antal deltagere: 15

Underviser: Vivi Solveig Sørensen 30481999

Jeg glæder mig til at møde dig.

Mange hilsener

Vivi



Yoga for alle 2024-2025

Onsdage fra 17.00 til 18.00 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 også 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



Cirkeltræning for voksne m/k

Torsdag kl. 19.00-20.00 Multihallen Havepladsvej 175.

Cirkeltræning er en effektiv måde at komme hurtig i form på.

Princippet er effektiv træning på kort tid, hvor du både styrker din kondition, balance og koordination.

Cirkeltræning er i et højt tempo, som skifter mellem forskellige øvelser med få korte pauser. ALLE kan være med uanset alder, kondi og styrke. Træningen tilpasses alle deltagere og du vil undervejs mærke, at du bliver stærkere både fysisk og mentalt.

Træningen består af opvarmning, hurtig intro til baserne og selve cirkeltræningen samt udstrækning.

Vi håber at se dig og måske tager du din partner, ven/veninde, søster, bror eller nabo med. Alle er velkomne, og vi er så klar på at give den GAS!

Trænerteamet



Puls og styrke med og på bolde.

Torsdag kl. 17.45 – 18.00 og fra 18.00 – 19.00 på

Kirstinebjergskolen, afd. Høgevej, salen til højre

I tidsrummet 17.45 til 18.00 er der mulighed for at bruge ballstick bolden, hvis du evt. har brug for hjælp til ømme muskler.

Det er meningen, at du selv bestemmer, hvor på kroppen du ønsker massage. Vi hjælper hinanden med evt. idéer.

Har du ikke interesse for ballstick, venter du med at deltage fra kl. 18.00.

I tidsrummet efter ballstick kl. 18.00 til 19.00 træner vi på store bolde og redondo bolde (en lille blød bold i håndbold størrelse).

Vi arbejder med boldene individuelt og i mix. Boldene stiller på samme tid krav til styrke, koordination, bevægelse, smidighed og stabilitet.

Balanceevnen udfordres i stort set alle øvelser.

Med boldene får du hele tiden udfordringer i træningen, hvilket giver en positiv effekt samt motivation til at fortsætte fordi du tydeligt kan mærke, at du bliver bedre.

Vi får mange smil over hinandens færdigheder 😊.

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

KIF stiller store bolde og ballstick bolde til rådighed.

Den lille redondobold er for egen regning. Kan købes af KIF ved opstart. (Vi har nogen få prøvebolde I kan øve på)

Medbring liggeunderlag og skridsikre sko eller strømper, men ellers kan man have bare fødder.

Hilsen Dorte



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, men medbring et par skiftesko med en glat 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

Marianne

Fredagsholdet M/K 60+

Holdet er for både kvinder og mænd over 60 år, som gerne vil dyrke god motion og være en del af et godt fællesskab.

Vi skal røre både kroppen og også gerne lattermusklerne.

Vi skal have en god time med gymnastik og motion, hvor du selv tilpasser din indsats.

Du kan derfor deltage, selvom kroppen med tiden viser behov for begrænsninger. Det er også tilladt at holde en pause.

Efter gymnastikken drikker vi kaffe, synger sammen og ønsker hinanden god weekend og på gensyn.

Vi glæder os til at se tidligere deltagere og byder nye velkommen.

Holdet træner fra kl. 9.30 til 10.20 og drikker kaffe/synger til kl. 11.00 hver fredag i Egehuset, Hans Egedesvej 6.

Vi ses –

Hilsen Kirsten, Bente A. og Jette





Fastelavn i KIF 5/2-24.
Børn fra Voksen/Barn,
Krudtugler, Spilopper og
Rytme-springhold slår
katten af tønden.
Alle – også vores
fantastiske instruktører og
hjælpere - er udklædte.



Program for arrangementet og udflugter med KIF`s seniorudvalg 2024-25

KIF`s seniorudvalg inviterer på en tur **den 3. oktober 2024 kl. 14.15 – 22.00** til Højer og Tøndermarsken, hvor vi skal opleve **Sort Sol**.

Sort sol kalder man det fordi stærene samler sig i flokke på hundredtusindvis, de danser på himlen så de næsten formørker solen, før de går til ro i sivene.

Prisen for denne fantastiske tur vil være kr. 675,00.

Kl. 14.15 Afgang fra Fredericia Banegård.

Kl. 16.00 Velkommen til Højergård, hvor vi får kaffe/te/sødt.

Kl. 16.50 Afgang med bus til rørskovene med guide, hvor vi skal opleve sort sol.

Kl. 19.00 Retur til Højergård, hvor der serveres aftensmad og kaffe/te, drikkevarer er for egen regning.

Kl. 22.00 Hjemme igen.

Husk at du bør medbringe varmt og vejrligt tøj, da vi skal være udenfor i naturen.

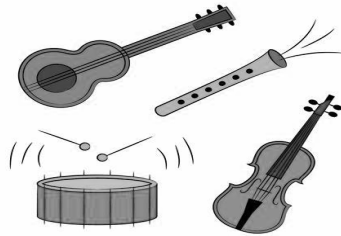
Medbring evt. et siddeunderlag og en kikkert.

Husk pas i tilfælde af at stærene er på den tyske side af grænsen.

Tilmelding og betaling senest den 8. september 2024.



Mortens Aften



©www.ClipProject.info

Søndag den 10. november 2024 kl. 13.00 i Riddersalen

Velkommen til hyggeligt samvær og dejlig mad krydret med musik leveret af Søren og hans 2 spillemænd.

De vil spille med os og for os. En time med humør, sang og musik.

Menuen består af Andesteg med tilbehør og risalamande.

Afsluttende med en kop kaffe.

Medbring selv andre drikkevarer.

Pris kr. 150,00

Tilmelding og betaling senest den 5. oktober 2024.

JULEKONCERT

1. december 2024 kl. 15 i den lille teatersal.

Efter koncerten middag med vin og vand i Riddersalen.

Kl. 14.00 Vi mødes alle i Riddersalen til en lille drink og følges til koncert.

Pris Julekoncert + mad og vin **kr. 500,00**

Maden leveres fra din madpartner.

Varmrøget laks med krydderurter og urtedressing

Flæskesteg med tilbehør

Islagkage



Tilmelding og betaling senest 29. september 2024.

19. januar 2025 kl. 14 til ca. kl. 16 Pris kr. 100,00
Nytårsbanko i Riddersalen.

Flotte kurve og andet godt som gevinster, mange sidegevinster.
Selvfølgelig kaffe og kage i pausen.



Tilmelding senest 15/12 2024
Betaling senest 15/12 2024

Besøg på Den Danske Scenekunstscole –
Musicalakademiet, Kongensgade 107.
Den 25. februar 2025 kl. 13.00 – ca. 14.15



Rundvisningen er ikke for gangbesværede, der er trapper og ingen elevator.

Der er plads til max. 30 personer.
Pris kr. 25,-

Vi har talt om at slutte besøget af med en kop kaffe og en bolle, men det er ikke fastlagt i skrivende stund.
Der bliver givet besked på holdene og der vil i så fald komme et ekstra beløb oveni.

Tilmelding senest 7/1 2025
Betaling senest 7/1 2025



Onsdag den 4. juni 2025
Nationalpark Mols Bjerge, Fuglsøcentret og Ebeltoft.
Afgang kl. 8.30 fra Fredericia Idrætscenter
Pris kr. 500,-.

I bussen serveres rundstykker, I medbringer selv kaffe/te.

”Mols Bjerge fra Istid til Nationalpark krydret med den gode historie om folk og fæ”.

En tur hvor naturoplevelserne og udsigterne er store, historien om landskabets tilblivelse og udvikling frem til vor tid, er spændende stof. Fortællingen om ”de lokale folk og deres fæ” kan få smilet frem i det ”moderne” menneske.

Kalø gods, Mollerup Gods, Agri, Stabelhøjene, Porskær Stenhus er noget af det vi skal se, og Knebel kirke skal vi ind og se.

Middag på Fuglsøcentret 2 retter, drikkevarer for egen regning.

Herefter går turen videre til Middelalderkøbstaden Ebeltoft med de skæve gamle bindingsværkshuse, havnen med blandt andet Fregatten Jylland og det gamle Rådhus.

Der vil være beretninger i bussen og en mindre guidet rundtur for dem der gerne vil gå, der vil også være mulighed for at gå på egen hånd.

Kl. 16 får vi kaffe fra bussen og lidt kage inden turen går hjemad.

Hjemme igen ca. kl. 18.

Guiden Ole er med os hele dagen så det bliver spændende og interessant.

Tilmelding senest 1/4 2025

Betaling senest 1/4 2025

Alle voksne medlemmer i KIF er inviteret til at deltage, både aktive og passive.

Tilmelding sker på kif-fredericia.dk (ligesom tilmelding til hold), der skal dog ikke betales med det samme.

Alt betales inden sidste betalingsdag på MobilePay 23433183. eller beløbet indsættes på kontonummer 7051-1041553.

Husk at skrive navn og arrangement.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer alle sammen.

Seniorudvalget (Vibeke, Susanne og Kirsten)

Vi er nødt til at tage lidt forbehold for prisstigninger, udflugterne er udregnet efter mindst 50 deltagere.

Der tages også forbehold mod ændringer, da det er svært at få alt på plads nu.



Billeder fra besøg på Danmarks Jernbanemuseum og H.C. Andersens Hus 26/10-23 og fra arrangementet Tur til Fur 6/6-24.



Marianne – instruktør for Linedance - inviterede alle på gulvet til opvisningen så vi kunne prøve at danse Linedance 😊😊



Juletræ for børn
18. december
2023 og for unge
og voksne 13.
december 2023.

Bestyrelsen

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
Marianne Pedersen		40423232	mrnp@yousee.dk
Pia Nøhr Jensen		61162501	pinje76@hotmail.com
Bente Oxenbøll		40881536	benteoxen@gmail.com
Jette Lehmann		60160747	jettelehmann@outlook.com
Hanne Damgaard Pedersen		29494274	hanne.d.pedersen@hotmail.dk
Jannie Lynggaard Prætorius		31900642	jblynggaard@hotmail.com
Vibeke Petersen		20581481	123violen@gmail.com
Lina Gylling		31906297	lina@gylling.dk
Tim Nøhr Jensen		42226519	tn.jensen1984@gmail.com

Instruktører

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
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
Dorte Albertsen		23306055	doalb@mail.dk
Gitte Krautwald		29910285	gittekrautwald@gmail.com
Inge Kristensen		23116999	i.kristensen@sol.dk
Jannie Lynggaard Prætorius		31900642	jblynggaard@hotmail.com
Jette Saager Lorenzen		28733188	jettesaagerlorenzen@hotmail.com
Johanne Egebro Therkelsen		31666448	johannetherkelsen@icloud.com
Katrine Louise Eilenberg Jeppesen		28720702	katrineeilenberg@gmail.com
Kirsten Larsen		27628121	kirsten.langeland@hotmail.com
Kirsten Saager Hansen		23433183	ki-ca@outlook.dk
Liv Dalager Rosenkrants		29607580	livdalager@hotmail.com
Liva Feder Hansen		22327044	livafederhansen@gmail.com
Marianne Løvendal		61783345	loevendal.marianne@gmail.com

Marianne Pedersen	40423232	mrnp@voousee.dk
Pia Nøhr Jensen	61162501	pinje76@hotmail.com
Pia S. Meyer	22833609	pia.s.meyer@gmail.com
Thomas Lynggaard Prætorius	40160382	tpr@eucl.dk
Tim Nøhr Jensen	42226519	tn.jensen1984@gmail.com
Vivi Sørensens	30481999	oveogvivi@gmail.com

Hjælpeinstruktører

Navn	Fastnet	Mobil	Email-adresse
Alma Akin Lynggaard		61472100	
Birgit Andersen		24650229	birgit1952@live.dk
Christel Svane Bertelsen		20228162	svanebertelsen@gmail.com
Emma Sofie Harding Crocker		51216610	emmashcrocker@gmail.com
Felina Baunbæk Lykke		22220254	felinablykke08@icloud.com
Freja Buch Frederiksen		60110081	carina_buch@yahoo.dk
Josefine Nøhr Nielsen		22889556	tine7000@hotmail.com
Melanie R. Nøhr Jensen		61476205	melaniejensen151612@gmail.com

KIF-blad

Susanne Petersen	30133459	sansplum@gmail.com
Vibeke Petersen	20581481	123violen@gmail.com

Seniorudvalg

Kirsten Saager Hansen	23433183	ki-ca@mail.dk
Susanne Petersen	25319114	askebjergpetersen@gmail.com
Vibeke Petersen	20581481	123violen@gmail.com

KIF kalender sæson 24/25

September	
2.	Sæsonstart
Oktober	
3.	Seniorudvalget tilbyder bustur til Højer og Tøndermarsken for at opleve Sort Sol kl. 14.15-22.00.
	Efterårsferie uge 42.
29.	Medlemsaften – foredrag og uddeling af idrætsmærker.
November	
10.	Seniorudvalget indbyder til Mortensaften kl.13.00 i Riddersalen.
December	
1.	Julekoncert kl. 15 Fredericia Musicalteater – lille sal Arrangeres af seniorudvalget – Mødetid kl. 14 i Riddersalen.
16.	Juletræ for børn Høgevej 5 kl. 16.45-17.45 salg af billet ved indgang (godtpose + juice kr. 30). Julemanden kommer og danser om juletræet med børnene og uddeler godtposer sammen med sine hjælpere.
18.	Juletræ for unge og voksne i KIF Riddersalen/Prinsessegade 12 kl. 19.00 – 21.30. Tag dit hold med til fælles juleafslutning i Foreningen. Vi synger julen ind, hygger med medbragt juleknas, kaffe, the eller lignende. Vi skal spille banko, medbring gerne en hyggelig bankogave og en 20'er til bankoplader. Der vil være fine gevinster fra Foreningen.
Januar	
19.	Seniorudvalget inviterer til nytårsbanko i Riddersalen kl. 14.00-ca.16.00.
Februar	
2.	Børnefællestræning
	Vinterferie uge 7.
24.	Fastelavn kl. 16.45-17.45. Alle børn fra Voksen Barn Gymnastik, 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.
25.	Seniorudvalget arrangerer besøg på Musicalakademiet kl. 13.00-14.15 ikke for gangbesværede, der er trapper og ingen elevator.

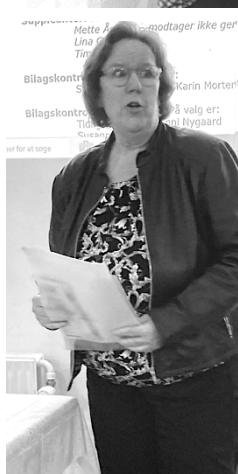
Marts	
30.	KIF Opvisning Fredericia Idrætscenter kl. 11.00 – Gratis adgang
April	
9.	Generalforsamling
Juni	
4.	Seniorudvalget arrangerer bustur til Nationalpark Mols Bjerge, Fuglsøcentret og Ebeltoft kl. 8.30 – ca. kl. 18.00

Generalforsamling i KIF den 3/4-2024:



Jette og Dorte blev æresmedlemmer i KIF efter mange års virke i foreningen. De kommer i et flot selskab med Bente Ankersen, Bente Moestrup, Karin Mortensen og Kirsten Saager Hansen. Alle har lagt rigtig mange timer i KIF, til stor glæde for alle os medlemmer.

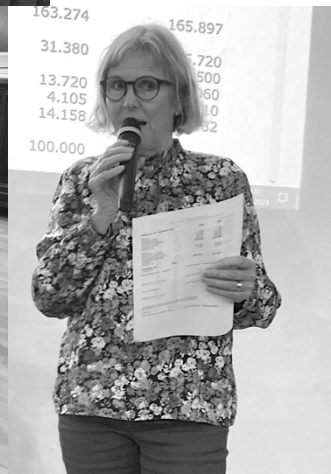
Stort tillykke 🇩🇰



Karin (dirigent) styrer os igennem generalforsamlingen



Udpluk af deltagere



Bente (kasserer) gennemgår regnskabet

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

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 2024-2025 kr.: _____

Kontingent Børnehold kr. 350.- for en sæson

Kontingent Voksenhold kr. 500.- for en sæson

Husk for ét kontingent, kan du gå på alle de hold, du har lyst til i KIF