

**GYMNASTIK FOR BØRN OP TIL 3 ÅR MED (FORÆLDRE/VOKSEN)
FRA 4 ÅR TIL 6 ÅR UDEN (FORÆLDRE/VOKSEN)
ONSDAG KL. 16.00 – 17.00**

Vi har forberedt en masse sjove og gode lege til god musik, som er med til at udvikle barnets motorik og fortrolighed med gymnastikredskaber. Vi vægter det sociale højt samtidig med at vi hygger os og har det rigtig sjovt. **Kan mor/far ikke så tag en anden voksen med, vi forventer at man deltager aktivt sammen med barnet.** Håber vi ses!

Instruktør: Susanne Andersen - Kate Jørgensen - Lene Wind,
Maja Abrahamsen - Mie Thomsen

Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**GYMNASTIK FOR BÅDE DRENGE OG PIGER FRA 0 KL. TIL 4 KL.
MANDAG KL. 15.45 – 16.45**

Der er fart over feltet og vi har forberedt en masse sjove lege og øvelser som er med til at udvikle barnets motorik. Børnene og de voksne hygger sig og har det rigtig sjovt. Så kom og vær med, tag gerne din ven eller veninde med.

Instruktør: Camilla K. Knudsen - Christinna Peetz - Kate Jørgensen,
Mia Jørgensen - Cuno Kolbeck

Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**YOGA FOR ALLE TIRSDAG KL. 19.00 – 20.00
STED: Musiklokale i (SFO huset)**

Ved at dyrke **yoga** regelmæssig vil du opnå større velvære. I en tempofyldt hverdag, hvor stress og jag ofte bliver hverdagsrutine, har mange brug for et frirum, hvor det er tilladt at vende blikket indad. Yoga er en af måderne. Yoga er en fysisk disciplin med fokus på vejtrækning og fjerne spændinger i kroppen. Kom i løs påklædning så du kan bevæge dig. Medbring underlag, tæppe og evt. en pude. Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

Instruktør: Annette (plads til 10 på holdet)
Prisen er 475 for 10 gange før jul
Prisen er 475 for 10 gange efter jul



**SPINNING FOR ALLE
MANDAG KL. 20.00 – 21.00 (i hallen)
TORSDAG KL. 17.00 – 18.00 (i Aulaen)**

Har du brug for at få brændt noget krudt af og sved på panden, så kom til Spinning. Vi tilbyder Spinning hvor alle kan være med, både hvad angår teknik og intensitet.

Træningen foregår til musik under ledelse af en instruktør.

Du kommer til at svede, som er bevis på en effektiv træning.

Vi har det sjovt, her er der plads til alle.
HUSK: Håndklæde og drikkedunk.

Kontaktperson: Jacob Gubi (21191081) (plads til 16)
Prisen er 250 for mindst 10 gange før jul
Prisen er 250 for mindst 10 gange efter jul



**JUMPING FITNESS FOR VOKSNE (16 +)
ONSDAG KL. 17.30 – 18.20 og KL. 18.40 – 19.30**

Har du lyst til at hoppe, grine og bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt? – SÅ er Jumping fitness lige noget for dig. Jumping fitness er træning på en lille trampolin, det er meget skånsomt for både knæ og ryg. Alle kan være med – ung som gammel. Vi har det sjovt sammen, her er der plads til alle. Instruktør: Rikke Drøhse – Lene Wind - Linda Abrahamsen 14 trampoliner pr. hold

Prisen er 350 for 10 gange før jul
Prisen er 350 for 10 gange efter jul
Tilmelding sker på BUIF's hjemmeside

Max vægt 120 kg.
HUSK: Indendørssko, håndklæde og vand.

Følg Jumping fitness BEDSTED - BUIF på Facebook
Ledige trampoliner m.m. vil blive slået op der.



SÆSONEN SLUTTER MED GYMNASTIKOPVISNING DEN 27. MARTS 2021

GYMNASTIK / BADMINTON FODBOLD / SPINNING 2020/2021

BADMINTON FOR BØRN/UNGE - MANDAG KL. 17.00 – 18.00

Har du lyst til at svinge ketcheren samtidig med, at vi griner og har det sjovt?
Så kom og vær med, tag din ven eller veninde med.



Træner: Villy Simonsen – Brian K. Knudsen - ??(har brug for en mere)
Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.
Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 p.g.a. skolefest



BADMINTON FOR MOTIONISTER - MANDAG KL. 18.30 – 19.30 OG TIRSDAG KL. 19.00 – 21.00

Har du lyst til at svinge ketcheren sammen med andre motionister, så kom og vær med. Der er plads til flere.

Henvendelse: Bent Thomsen tlf. 27 52 71 06

Prisen for en hel sæson er 400,00 kr.

Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 p.g.a. skolefest

FODBOLDTRÆNING FOR DRENGE OG PIGER - TORSDAG

Udendørs op til 9 år kl. 16.15 til 17.15 og 10 år og op kl. 17.15 – 18.30

Når udendørs træning slutter rykker vi ind i hallen og træner.

Indendørs op til 9 år kl. 16.30 til 17.30 – fra 10 år og op kl. 17.45 – 18.45

Træner: Mette Emilie – Helene – Victor

Prisen for en hel sæson (både ude og inde) er 400 kr.

Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 p.g.a. skolefest




**Alle hold starter op i uge 37
mandag d. 7. September 2020**



Tilmelding til alle hold skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding"

Lykkes det ikke så kontakt Lone (BUIF's kass.) på mobil 29 29 75 24 / 74 77 70 90 og hun hjælpe dig. Du kan evt. også sende en mail på buiif33@gmail.com

[Følg vores facebookside for aktuelle ændringer m.m.](#) 

Tilmelding skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding". Tilmelding er åben fra den 26. august. Kontakt instruktør/træner hvis du ikke har mulighed for at være med fra starten.

Vi følger sundhedsstyrelsen anbefalinger i forhold til Corona

