

**GYMNASTIK FOR BØRN MED FORÆLDRE/VOKSEN
FRA 0 TIL 4 ÅR
TORSDAG KL. 16.15 – 17.00**

Vi er klar med 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.**

Instruktør: Henriette Eskildsen - Susanne Andersen
Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**GYMNASTIK FOR BØRN FRA 5 ÅR TIL 1 KL.
TIRSDAG KL. 16.00 – 17.00**

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 din ven eller veninde med.

Instruktør: Helena Tøgesen - Kate Jørgensen - Laura Oksen
Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**GYMNASTIK/SPRING FOR BØRN FRA 2 KL. TIL 5. KL
TIRSDAG KL. 17.00 – 18.00**

Er du klar til at give max gas, og have det sjovt med spring, gymnastik, sjov og ballade. Så kom og vær med piger og drenge. Tag din ven eller veninde med. Vi vægter det sociale højt, der er plads til alle.

Instruktører: Maja Abrahamsen - Mie Thomsen
Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**YOGA FOR ALLE MANDAG KL. 18.30 – 20.00
STED: Aulaen på Friskolen**

Ved at dyrke **yoga** regelmæssig vil du opnå større velvære. Yoga er en fysisk disciplin med fokus på vejrtrækning 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
Prisen er 525,00 kr, for 10 gange før jul (ingen yoga i uge 42, 45, 46)
Prisen er 525,00 kr. for 10 gange efter jul
Hvis du kun har mulighed for at deltage 5 gange så kontakt Linda på 21867366 så finder vi en løsning.



**SPINNING FOR ALLE
MANDAG KL. 20.00 – 21.00 (i hallen)**

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

Kontaktperson: Rune Jørgensen (23953778)
Prisen er 250 kr. for mindst 10 gange før jul
Prisen er 250 kr. for mindst 10 gange efter jul
Der skal være mindst 7 tilmeldte (plads til 16)

Følg Spinning BEDSTED - BUIF på Facebook
Ledige pladser m.m. vil blive slået op der.



**JUMPING FITNESS FOR BØRN 6 KL. – 15 ÅR
ONSDAG KL. 16.15 – 17.00 (der skal være 10 tilmeldte)
JUMPING FITNESS FOR VOKSNE (16 +)
ONSDAG KL. 17.20 – 18.10 og KL. 18.30 – 19.20**

Har du lyst til at hoppe, grine og bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt? Jumping fitness er træning på en lille trampolin, som er meget skånsom 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
15 trampoliner pr. hold

Prisen:
Børn 150 kr. - Voksne 350 kr. for 10 gange før jul
Børn 150 kr. - Voksne 350 kr. 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 25. MARTS 2023

BADMINTON FOR BØRN/UNGE - MANDAG KL. 16.30 – 17.30

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

Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.

Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 pga. 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 pga. skolefest

FODBOLDTRÆNING FOR DRENGE OG PIGER - TORSDAG

Udendørs op til 9 år kl. 16.45 til 17.45 og 10 år og op kl. 16.45 – 17.45

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

Indendørs fra kl. 17.00 til 18.00

Træner: Mette Emilie – Helene – Pernille

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

Hallen er lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest



NYT

GÅTUR RUNDT I BYEN MED ØVELSER UNDERVEJS FOR ALLE ALDRE TORSDAG KL. 17.00 – 18.00 (starter og slutter ved skolen/hallen)

Vi bevæger os rundt i Bedsted i rask gå tempo, med opsamling undervejs. På turen vil der være 3-4 stationer hvor vi laver stående øvelser. Øvelser med egen krop som styrker hele kroppen. Bliv fyldt op med energi af den friske luft, snak og grin og samtidig komme til at puste og svede lidt.

Alle som kan gå kan være med - også børn ifølge med en voksen.

Instruktør: Rikke Drøhse

Prisen er 100,00 kr. frem til uge 48

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

Lykkes det ikke så kontakt Kikki (BUIF's kass.) på mobil 50665099 og hun vil hjælpe dig. Du kan evt. også sende en mail på buif33@gmail.com

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

GYMNASTIK / BADMINTON FODBOLD / SPINNING 2022/2023



**Alle hold starter op i uge 37
mandag d. 12. September 2022**



Tilmelding skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding". Tilmelding er åben fra den 29. august. Kontakt instruktør/træner hvis du ikke har mulighed for at være med fra starten.

Alle hold hvor betalingen er for en hel sæson er det mulighed for at prøve 2 gange før man tilmelder sig.