

**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.  
ONSDAG KL. 17.00 – 18.00**

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 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.



**RYTMISK GYMNASTIK FOR PIGER 9 - 17 ÅR  
TIRSDAG KL. 17.00 - 18.00**

Rytmeholdet er for dig, som elsker at danse og fyre den af til god musik, redskabsgymnastik (bruge vimpler, bolde, tøndebånd og sjippetov) og en masse sjove udfordringer. Er du mellem 9 og 17 år, så kom og vær med til en masse sjov til fed musik. Tag også gerne din veninde med.

Instruktør: Laura Skou - Malene Jørgensen  
Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**YOGA FOR ALLE ONSDAG 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.

Der tilbydes 10 gange før jul og 10 gange efter jul. Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

Instruktør: Annette (plads til 11 på holdet)  
Prisen er 475 for 10 gange før jul  
Prisen er 475 for 10 gange efter jul

**JUMPING FITNESS FOR VOKSNE (16 +)  
ONSDAG KL. 18.10 – 19.00 og KL. 19.10 – 20.00  
LØRDAG KL. 9.00 – 9.50 (ved mindst 10 tilmeldte)**

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 28. MARTS 2020**

# GYMNASTIK / BADMINTON

## 2019/2020

### BADMINTON FOR BØRN/UNGE - MANDAG KL. 17.00 – 19.00

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: Brian Koch-Knudsen - Mikkel Thomsen – Villy Simonsen  
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. 19.00 – 21.00 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

Når udendørs træning slutter træner vi indendørs. Nærmere information kommer på BUIF's hjemmeside.

### 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](mailto:buiif33@gmail.com)

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



**Alle hold starter op i uge 37  
mandag d. 9. September 2019**



Tilmelding skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding". Tilmelding er åben fra den 25. august. Kontakt instruktøren hvis du ikke har mulighed for at være med fra starten.

