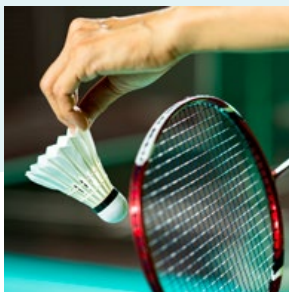


Sæson 2023 / 2024

Gymnastik- & Idrætstilbud

Billum Idrætsforening og JFS Janderup



Billum
Idrætsforening



Så er vi klar til en ny sæson!

Vi står klar i Billum og Janderup med et udvalg af fritidsaktiviteter for unge og ældre – og der er helt sikkert et hold lige for dig!

Husk forresten, at hvis man går til udendørs fodbold, er det ok at gøre det færdig inden man starter til gymnastik. Men husk lige at få jer tilmeldt.

Sportslige hilsner

Gymnastikudvalgene fra
Billum Idrætsforening
og JFS Janderup

**Følg os på
Facebook**

– og hold dig opdateret
Facebook: GYM-Jfs/Bif
eller billum-if.dk





GC ApS
Rigene

Varde & Blåvand
75 22 19 22 | 75 27 88 22
www.edc.dk/vest

TOYOTA
Louis Lund

OROLY
HUSE

VARDE ANTIKST CENTER

TOMMERHEDSTOR
FLÅSØRNING RIBBEK SØRENSEN

Oikabel Installationsforretning
Michael Vestergaard
Industrivej 1, 78-79 27 11 46

med mere
EL-CENTER A/S

INFO TIL GYMNASSTERNE

Drenge- og pigelejr

.....

Der er mulighed for at deltage i drengetræf 2024 i Helle Hallen samt pigelejr 2024 i Vejen. Info om tilmeldning kommer senere.

Gymnastikopvisninger

.....

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 15.-17. marts 2024 i Sportium i Varde.

Lokalopvisningen for BIF og JFS afholdes lørdag den 23. marts 2024.

For skolebørn

.....

Store springdag: 11.-12. november 2023.

Julespring: 16. december 2023. Begge arrangementer er en del af kontingentet.

Ekstra træning

.....

24/9, 28/10, 30/12, 13/1, 3/2, 2/3

Ekstra træningerne er en del af kontingentet.
Mere info herom senere.

Ferie

.....

Der er ikke gymnastik i ugerne:
42, 52 og 7.

Betaling

.....

Man kan finde information om tilmelding og betaling på www.billum-if.dk
Kontingent stiger efter uge 42.

Husk
alle gymnastikhold starter i uge 37 og slutter i uge 12

Rollingerne (Voksen/barn)

Aldersgruppe: Dagpleje/Vuggestuealder **Pris:** 600,-

Tidspunkt: Tirsdage 16.15-17.00 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup

Ledere: ??

VI MANGLER TRÆNER – ER DET DIG?

Tag dit lille barn med til sjov, sang og leg. Vi skal lege med små redskabsbaner, synge rim og remser og bare have det hyggeligt. Om du er mor, far, bedsteforælder, tante, veninde eller lign. er du velkommen på holdet. Vi ses!

Spillopperne **Børnehavn børn Janderup**

Aldersgruppe: Børnehavn **Tidspunkt:** Torsdag 16.00-17.00

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 600,- **Ledere:** Claus, Mette, Silke, Sofie og Lærke

Holdet er for friske piger og drenge i alderen 3-6 år. Det er ikke et egentligt springhold, men vi vil øve os på grundøvelserne og introducere børnene til deres første spring og lave baner med forskellige springøvelser og sværhedsgrader, så alle kan være med. Der er desuden fokus på fælleslege og at børnene lærer at samarbejde, samt give plads og vise hensyn til hinanden. Vi håber at se Jer til nogle fede gymnastiktimer. Passer dag og tid dig ikke, kan du melde dig på Hoppelopperne i Billum.

Hoppelopperne

Børnehave-
børn Billum

.....

Aldersgruppe: Børnehavealder **Tidspunkt:** Onsdag 15.45-16.45

Sted: Billum Hallen **Pris:** 600,- **Ledere:** Ritte, Nelli, Dicte og Tilde

.....

Holdet er for friske piger og drenge i alderen 3-6 år. Vi skal danse, hoppe, synge, springe og have det virkelig sjovt. Vi laver fælleslege og sjove redskabsbaner som vi skal boltre os på. Vi lærer at samarbejde og vise hensyn til hinanden – og hygge os en helt masse. Passer dag og tid dig ikke, kan du melde dig på Spillopperne i Janderup

Springfiduserne

.....

Aldersgruppe: 0.-1. klasse **Tidspunkt:** Onsdag 17.00-18.00

Sted: Billum Hallen **Pris:** 750,- **Ledere:** Diana, Astrid og Thea

.....

Hej piger og drenge. Er I klar til en masse spring og leg på vores "fede" redskaber? Vi skal også lave styrketræning så "bøfferne" er i Top. Og konditionstræning så pulsen kommer op. Det hele sluttet af med super seje opvisninger.

Springover

Aldersgruppe: 2. klasse opefter **Tidspunkt:** Torsdag 17.30-19.00

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 800,-

Ledere: Maja, Nanna, Andreas og Tobias

Springover er et hold der både sætter fokus på rytme, spring og leg. Det er et hold, hvor der er plads til alle og et niveau, hvor både store og små kan være med. Træningerne kommer til at give dig sved på panden, du kommer til at lære en masse nyt og selvfølgelig får vi det super sjovt. Holdet afslutter sæsonen med opvisninger som vi ser meget frem til.

Gymnastik og fri leg

Aldersgruppe: 0-6 år **Tidspunkt:** Onsdag 10.00-11.30

Sted: Billum Hallen **Ledere:** Shesalina og Pernille

Pris: 600,- pr. familie (juli-december).

600,- pr. familie (januar-juni).

Et tilbud for børn fra 0-6 år sammen med deres forældre, der deltager på holdet. I fællesskab ryddes redskaber frem og på plads. Vi mødes kl. 10.00 i Billum Hallen og leger og har redskabsbaner. Kl. 11.00 -11.30 spiser vi vores medbragte madpakker i hallen. Alt i alt et par hyggeligt timer med musik, boldspil, leg og redskaber sammen med en masse andre glade børn

Cross Dance

Aldersgruppe: 16+ **Tidspunkt:** Onsdag 18.30-19.30 **Pris:** 500,-

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Ledere:** Camilla

CrossDance er en kombination af flere træningselementer i en sjov og svedig dancetime, baseret på modulerne dance, bodytoning, cardio og balance.

Modulernes rækkefølge er nøje sammensat, så du får den helt optimale træning. Vi danser efter Crossdance timeopbygning, CrossDance-hjulet, således at vi både får pulsen op, træner musklerne, hjernen og balancen.

Dansene er simple, så ALLE kan være med og du vil efterhånden begynde at huske og genkende musik og trin.

Yoga

.....

Aldersgruppe: 15+ **Tidspunkt:** Onsdag 18.30-19.30

Opstart: 13/9-2023 **Slutdato:** 8/11-2023 **Pris:** 400,-

Sted: Samlingssalen på billum Friskole **Ledere:** Nelli

.....

På holdet dykker vi ned i yogaen – en flere tusinde år gammel metode til at skabe forening mellem krop, sind og ånd. Vi skal arbejde os igennem en masse dejlige og til tider udfordrende stillinger med vejrtrækningen som vores fundament. Igennem yogaen arbejder vi med styrke, balance og smidighed. Vi strækker, styrker og vedligeholder muskler, led, rygsøjle og organer – whats not to like. Jeg håber at vi ses ;)

Du er velkommen på holdet uanset om du er nybegynder eller erfaren yogi.

Du skal selv medbring yogamåtte og et tæppe til træningen. Der er mulighed for at købe yogaklodser, yogabælte og øjenpude til 50 kr stykket.



Floorball **Billum**

Aldersgruppe: 15+ **Ledere:** Christina

Tidspunkt: Onsdage 18.30-19.45 (kvinder) 19.45-21.00 (mænd)

Sted: Billum Hallen **Pris:** 600,- **Sidste træning d. 24/4/23**

Motionsfloorball er en sjov hold sport, der giver sved på panden. Floorball spilles med stave og en lille rund plastikbold. Hvis du kunne lide at spille hockey i idrætstimerne, vil det helt sikkert være et hold for dig. I motionsfloorball spiller vi 3 mod 3, uden målmand. Der er derfor masser af løb og boldberøringer. Det giver en høj intensitet i træningerne, hvilket har en positiv effekt på kondition og sundhed for alle, der er med. Motionsfloorball har få regler og de er enkle at lære. Det vigtigste er at alle har det sjovt og går trætte hjem. Vi har stave du kan låne, derfor skal du kun have et par indendørssko og en drikkedunk med.

Floorball **Janderup**

Aldersgruppe: Voksne Mix hold **Pris:** 500,-

Tidspunkt: Torsdage 19.00-20.30 **Sted:** Aktivitetshuset Janderup

Har du lyst til sjov og motion i to timer hver torsdag? Vi starter med en gang floorball kl. 19.00 og slutter af med noget koldt at drikke i cafeen.

Der er ingen krav om evner, bare lysten til lidt hyggebold.

Badminton (Billum)

Tidspunkt: Mandage kl. 18.30-19.30, 19.30-20.30

Pr. bane for hele sæsonen: 1.600,- **Pr. bane for en aften:** 80,-

Tag manden, konen, kæresten, vennerne eller naboerne med i hallen og tag et slag badminton. Lej en bane for en aften eller en helt sæson.

Book en bane på www.billum-if.dk under badminton senest d. 1. september.

Badminton (Janderup)

Trænings og spilletider:

Mandage: 18.00-19.00, 19.00-20.00, 20.00-21.00

Tirsdage: 19.00-20.00, 20.00-21.00

Ungdomsspillere:

Tirsdage: 17.00-19.00

Prisen for denne sæson er følgende:

Ungdomsspillere (pr. Person) 750.- kr.

Motionister/senior (pr. Bane) 1.800.- kr.

Vi spiller i aktivitetshuset i Janderup. Tilmelding til badminton skal ske via foreningens hjemmeside www.jfs-sport.dk, det gælder for både motionister/senior og ungdomsspillere.



Idræt om dagen

Tidspunkt: Torsdag 09.00-12.00 **Pris:** 55,- pr. gang inkl. kaffe m. bolle

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Ledere:** Anna Maria og Tove

Vi starter med gymnastik og bagefter drikker vi kaffe og synger et par sange. Efterfølgende er der forskellige aktiviteter som f.eks. badminton, gåtur mm. Kun fantasien sætter grænser.

Det er vigtigt at man bakker op om dette, da holdet skal bestå af mindst 15 personer. Så mød endelig op – ung som ældre.

NYT NYT NYT Stolegymnastik

Fra kl. 10.30-11.15 tilbydes der stolegymnastik. Kom og få en hyggelig formiddag – husk i kan selv vælge hvor meget I vil være med til. Vi skal være mindst 10 personer.

Krocket

Aldersgruppe: Alle **Pris:** 500,- **Tidspunkt:** Mandag + torsdag 13.30

Sted: Krockethuset for enden af Æblevej i Billum

Vi griner og hygger os i hinandens selskab imens vi får frisk luft og motioneret hjernecellerne, for Krocket er både for krop og sjæl. Vi får altid medbragt kaffe og kage – og vi har altid en ekstra kop med, så mød bare op!

Alle kan være med og vi har både ekstra udstyr og dygtige læremestre, der hellere end gerne lærer fra sig. De første 3 gange er gratis.

Grib chancen og tag gerne naboen med – vi har højt til himlen, masser af godt humør og plads til alle aldre.

Krolf

Aldersgruppe: Alle **Pris:** 250,- **Tidspunkt:** Tirsdag 10.00

Sted: Krockethuset ved Æblevej i Billum **Startdato:** Bare mød op

Krolf er en blanding af krocket og golf hvor alle kan være med. Kan du lide sociale stunder på græsplænen? Og motion i et roligt tempo? Så er Krolf lige noget for dig.



Gå-hold

Tidspunkt: Onsdage kl. 9.00 **Sted:** For enden af Æblevej i Billum

Startdato: Bare mød op **Aldersgruppe:** Alle **Pris:** 100

Kom ud og få luftet traveskoene i dejligt selskab .

Vi går i alt slags vejr året rundt, og der er forskellige ruter i og omkring Billum, så alle kan være med. Så kom og vær med og få en god start på din onsdag.

Petanque

Aldersgruppe: Alle **Tidspunkt:** Tirsdag kl. 10.00 **Pris:** 100,-

Sted: For enden af Æblevej i Billum **Startdato:** Bare mød op

Petanque har oprindelse i det sydlige Frankrig, men vi spiller det også her i Billum. Så kom og kast med kugler og se hvem der kommer nærmest grisen. Vi ses

Fitness (Janderup)

Kom og træen i dit lokale fitnesscenter i Janderup.

Vores fitnesscenter ligger i Aktivitetshuset (Nybrovej 32), her kan du træne hver dag fra kl. 05.00-23.00

I centret finder du udstyr til både konditions- og styrketræning.

Er du interesseret i andre hold, så kom endelig med idéer, eller hvis du selv kunne tænke dig at instruere et hold så hører vi gerne fra dig.

Vi har uddannede instruktører der hjælper dig i gang med træningen, og der er altid mulighed for sparring med en instruktør efter aftale.

Janderup fitness drives på frivillig basis på lige fod med alle andre foreninger, så der er ikke døgnbemandet som i de store centre, men vi yder stadig den bedst mulige service for vores medlemmer.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte en af os eller skrive på vores Facebook side "Janderup Fitness"

Tilmeld dig på: www.jfs-sport.dk

– Når du er meldt ind skal du hente app'en Memberlink som bruges til at komme ind i centeret.

KONTAKTPERSONER TIL FITNESS

Janni Kongerslev Tlf. 2092 8937
Daniel Mammen Tlf. 2814 1185
Rasmus Baktoft Tlf. 3112 1908

PRISER FOR FITNESS INKL. HOLD

1 måned	200,-
3 måneder	600,-
6 måneder	1.050,-
12 måneder	1.800,-



HOLDTRÆNING?

Se udvalget på
jfs-sport.dk

Kontakt

JFS Janderup



Janderup Idrætsforenings bestyrelse

Formand

Mette Bach Lund

Tlf. 5185 8820

birkekaer@bbsyd.dk

Næstformand

Stine Jakobsen

Tlf. 2337 3122

stineogkarsten@gmail.com

Kasserer

Knud Richard Thomsen

Tlf. 2763 7525

knudrichard@bbsyd.dk

Bestyrelsesmedlem

Søren Burgård Frederiksen

Tlf. 2818 1175

burgaard88@gmail.com

Gymnastikudvalget

Claus Juhl Hansen

Tlf. 2143 9136

clausjuhlhansen@gmail.com

Mette Lindholm Søndergård

Tlf. 2422 6376

mettelindholm92@gmail.com

Pia Tobiasen

Tlf. 2763 6877

p.tobiasen@privat.dk

Øvrige kontaktpersoner

Fitness

Janni Kongerslev

Tlf. 2092 8937

Badminton

Morten Gøgsig

Tlf. 2238 5473

morten.goegsig@hotmail.com

Floorball

Klaus Riber

Tlf. 2135 0029

Fodbold

Stine Jakobsen

Tlf. 2337 3122

stineogkarsten@gmail.com

Kontakt

Billum Idrætsforening



Billum
Idrætsforening

Billum Idrætsforenings bestyrelse

Formand

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566

Mail: billumif@gmail.com

Kasserer

Karina Kjær

Tlf. 5366 2216

Mail: kasserer.billumif@gmail.com

Heidi Møller

Helge Fogh

Christina Hjortberg Islin

Gymnastikudvalget

Ulla Kjærgaard

Tlf. 2234 3904

Kjaergaard@bbsyd.dk

Maria Ullerup

Tlf 2232 1912

mariaullerup@hotmail.com

Klara Troldtoft Andresen

Tlf 2729 9624

klaratroldtoft@gmail.com

Øvrige kontaktpersoner

Kroket

Grethe Bech

Tlf. 5160 8720

Badminton

Heidi Møller

Tlf. 2886 8277

Floorball

Christina Østergård Kindt

Tlf. 4158 0081

Kroff

Walther Bech sørensen

Tlf. 2425 0925

Gå-hold

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566



Foreningsliv, Frivillighed og Fællesskab



Billum
Idrætsforening

