



GYMNASTIK- & IDRÆTSTILBUD



Billum Idrætsforening og
JFS Janderup 2020-2021



Så er vi klar til en ny sæson!

I den kommende sæson fortsættes det gode samarbejde mellem Billum Idrætsforening og JFS Janderup.

Det betyder blandt andet at alle gymnastikhold skal lave gymnastikopvisning i både Billum og Janderup.

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.

I denne folder finder du et bredt udvalg af tilbud.

Sportslige hilsner

Gymnastikudvalgene fra
Billum Idrætsforening
og JFS Janderup



INFO TIL GYMNASSTERNE

Ekstra Springdage i Oksbøl

For skolebørn. 3. oktober 2020, 19. december 2020 og 6. februar 2021

Store Springweekend

Vi inviterer Billum og Janderups børn til store springweekend med overnatning i Billum d. 7. - 8. november, hvor alle skolebørn er velkomne til et døgn med masser af sjov og spring. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Mere info kommer senere.

Drenge- og pigelejr

Der er mulighed for at deltage i drengetræf d. 9.-10. januar 2021 i Helle Hallen samt pigelejr d. 16.-17. januar 2021 i Janderup. Info om tilmeldning kommer senere.

Gymnastikopvisninger

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 19.-21. marts 2021. Lokalopvisningen i Billum Hallen er lørdag den 13. marts 2021. Lokalopvisningen i Janderup er søndag d. 14. marts 2021.

Ferie

Der er ikke gymnastik i ugerne: 42, 52, 53 og 7. Onsdag d. 2. december er der ikke gymnastik i Janderup pga. julebanko.

Husk
alle gymnastik-
hold starter i
uge 37 og slut-
ter i uge 12

Betaling

Man kan finde information
om tilmelding og betaling
på www.billum-if.dk

Rollingerne (Voksen/barn)

Aldersgruppe: Dagpleje/Vuggestuealder

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

Pris: 525,- **Ledere:** Bibi Frederiksen og Nelli Arnth

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!

Hoppelopperne

Aldersgruppe: Børnehavealder **Tidspunkt:** Onsdag 16.00-17.00

Sted: Billum Hallen **Pris:** 530,- **Ledere:** Christina Hjortborg Islin, Louise Sihm Kloster, Simone Madsen, Ida Bentzen

Hvis du har lyst til at lave gymnastik, lege, synge og have det sjovt, så er hoppelopperne garanteret noget for dig. Vi glæder os til at se dig hver onsdag.

Spillopperne **Børnehavepiger**

Aldersgruppe: Børnehavealder **Tidspunkt:** Onsdag 16.30-17.30

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 530,- **Ledere:** Mette Dammark, Nanna Tobiasen, Lærke Thomsen, Asta Hymøller, Lucas Bentsen

Holdet er for friske piger i børnehave-alderen, som ønsker at styrke og træne motoriske færdigheder gennem redskabsopstillinger og øvelser, som indbyder til leg og læring. Der er desuden fokus på fælleslege og at børnene lærer at samarbejde, samt give plads og vise hensyn til hinanden. Alle er velkomne, hvis dette vækker interesse.

Krudtuglerne **Børnehavedrenge**

Aldersgruppe: Børnehavealder **Tidspunkt:** Torsdag 16.30-17.30

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 530,- **Ledere:** Camilla Folmann, Julie Møller, Anna Kirtine Lunddorf, Georg Hansen, Magnus Toft, Tilde Thude

Hej puslingedrenge. Skal du have krudtet brændt af på en masse redskaber og leg?

Så er dette hold lige noget for dig . Vi skal tonse rundt i hallen og have det sjovt.

Springfiduserne

Aldersgruppe: 0.-1. klasse **Tidspunkt:** Torsdag 17.30-18.30
Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 560,- **Ledere:** Pia Tobiasen,
Pernille Tang, Niels Skou Nielsen, Sebastian Uhd, Maja Worm, Villa
Hymøller

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.

Minimix

Aldersgruppe: 2.-3. klasse **Tidspunkt:** Onsdag 17.00-18.15
Sted: Billum Hallen **Pris:** 590,- **Ledere:** Christian Uhd, Caroline Uhd,
Astrid Andresen, Thea Sinkjær-Knudsen, Albert Hansen

Seje drenge og vilde piger, nu sker det igen. Vi trænere glæder os til at være sammen med JER. Vi skal arbejde med høj aktivitet, kravle, hoppe og springe, danse og have det rart med hinanden.

Springover

Aldersgruppe: 4. klasse opefter **Tidspunkt:** Onsdag 17.30-19.00
Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 620,- **Ledere:** Poul Thomsen,
Mark Lundahl Toft, Katrine Jeppesen

Vi skal lave masser af spring og sjov. Vi skal lave sjove spring og springe for sjov. Vi laver nok også nogle sjove mavebøjninger og armbøjninger. Lidt sjov leg og helt sikkert en sjov opvisning.

Gymnastik og fri leg

Aldersgruppe: 0-6 år **Tidspunkt:** Onsdag 10.00-11.30
Sted: Billum Hallen **Ledere:** Britta Bendix
Pris: 300,- pr familie (Halv sæson fra d. 2/9 - frem til jul)

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 Billumhallen 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

Voksen Damehold

Tidspunkt: Onsdag 19.00-20.30 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup

Pris: 400,- (+ egenbetaling af opvisningstøj) **Ledere:** Camilla

Holdet kommer til at bestå af en masse lækker gymnastik! Der er garanti for en sved på panden og højt humør! Vi vil afslutte sæsonen med en inspirerende opvisning til marts 2021! Holdet er for dig der savner at lave gymnastik og træne i fællesskab med andre. ALLE er velkomne, alder har ingen betydning og du behøver ikke at have lavet gymnastik før.

Idræt om dagen

Tidspunkt: Torsdag 09.00-12.00 **Pris:** 45,- pr. gang inkl. kaffe m. bolle

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Ledere:** Anna Maria Bloch-Nielsen, Tove Sørensen

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.

Motions-Floorball



Aldersgruppe: Voksne **Ledere:** Christina

Tidspunkt: Onsdage 19.15-20.15 (kvinder) 20.15-21.30 (mænd)

Sted: Billum Hallen **Pris:** 600,- **Sidste træning d. 28/4/21**

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.

fakta

undersøgelser fra Center for Holdboldspil har vist, at floorball er en af de idrætter, der har gode sundhedseffekter (det er mere effektivt end en løbetur!!). I løbet af 12 ugers træning vil man kunne opleve konditionsfremgang, positive gevinster på "det usunde" fedt, styrkede muskler, led, balance og forbedret koordination.

Floorball for børn



Aldersgruppe: 2. - 8. klasse

Tidspunkt: Onsdage 18.15-19.15 **Pris:** 500,-

Sted: Billum Hallen **Ledere:** Christina og Cathrine

Floorball er det, der hedder hockey i idrætstimerne i skolen.

Floorball for børn handler om at have det sjovt og samtidig få brugt en masse energi.

Vi laver nogle øvelser og spiller en masse med hinanden på kryds og tværs. Vi spiller også korte kampe tre mod tre hvor alle kan være med!

Til træningerne er der en masse løb efter bolden. Der er få simple regler, vi skal overholde.

Idrætsforeningen stiller stave til rådighed, derfor skal du/dit barn bare have indendørssko og en drikkedunk med.

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, Fredage: 16.00-17.00

Prisen for denne sæson er følgende:

Ungdomsspillere (pr. Person) 750.- kr.

Motionister/senior (pr. Bane) 1.600.- kr.

For yderligere information kontakt:

Ungdom: Klaus T. Kristiansen, 30701676, klaus.t.kristiansen@hotmail.com

Motionister: Hans Olesen, 40869633, HO@dktrading.dk

Så er der en ny badmintonsæson på trapperne. Motionister/senior starter mandag d. 31 august 2020 Ungdomsspillere starter tirsdag d. 1 september 2020

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.

Torsdag d. 27 august kl. 19.30 er der lodtrækning om baner (kun for motionister).

I år vil der for ungdom blive afholdt Natminton fredag d. 25 september og der vil løbende blive mulighed for at deltage i begynderstævner.

Vi glæder os til en ny sæson.

Badminton (Billum)

Tidspunkt: Mandage kl. 17.00-18.00 (NY TID) og 20.30-21.30

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

Kontaktperson: Lone Hansen, Tlf. 2624 8566, billumif@gmail.com

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.

Hockey

Aldersgruppe: Voksen **Pris:** 500,-

Tidspunkt: Torsdag 19.00-20.30 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup

Her er undskyldningen for at slippe hjemme fra i halvanden time hver torsdag.

Vi starter med en gang hockey kl. 19.00 og slutter af med noget koldt at drikke i cafeen.

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

Fitness (Janderup)

Ved du godt, at du har mulighed for at træne i Janderup?

Vores lokale motionscenter ligger i Aktivitetshuset, og du kan træne hver dag 5.00-23.00.

I centeret finder du udstyr til både konditions- og styrketræning. Er du mere til holdtræning tilbyder vi bl.a. spinning flere gange om ugen, så rammerne for sved på panden er der!

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.

Tilmeld dig på:

www.janderup.halbooking.dk
vælg fitness foroven og derefter "NY BRUGER"

UDLEVERING AF
NØGLEBRIK SKER
EFTER AFTALE

PRISER

Oprettelse/nøglebrik	150,-
3 måneder	600,-
6 måneder	1.050,-
12 måneder	1.800,-

KONTAKTPERSONER

Susanne Dammark Tlf. 2745 6848
Helle Roursgaard Tlf. 2480 7508
Søren Burggaard Tlf. 2819 1175
Pia Jørgensen 2166 1217
Nanna Sofia Bonnichsen 2880 7016

Krocket (Billum)

I sommerhalvåret trænes der mandag og torsdag kl. 18:00

I vinterhalvåret trænes der mandag og torsdag kl. 13:30

Alle, der har lyst til at prøve spillet kan bare møde op på krocket banerne i Billum, som ligger for enden af Æblevej ved legepladsen. Krocket-spil er for alle, både børn, unge og modne mennesker, som alle kan nyde sporten og konkurrere i fællesskab. Så det kan også dyrkes som en fælles familiesport på lige fod hvad enten du er ung, yngre eller ældre. Køller kan i starten lånes i klubben.

Kontaktperson: Grethe Bech tlf. 5160 8720 eller mail grethe.bech@turbopost.dk

Krocket (Janderup)

I sommerhalvåret (fra april til september) trænes der mandag og onsdag kl. 18:30. I vinterhalvåret (fra september til april) trænes der mandag og onsdag kl. 14:00

Kom og vær med - Her er plads til alle. Der er mulighed for en prøvetræning. Krocketbanen ligger bag skolen.

Pris pr. sæson 300 kr.

Kontaktperson/yderligere info : Niels Jørgensen tlf. 2066 9376

Kontakt

Billum Idrætsforening



Billum Idrætsforenings bestyrelse

Formand

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566

Mail: billumif@gmail.com

Kasserer

Karina Kjær

Tlf. 53 66 22 16

Mail: kasserer.billumif@gmail.com

Sekretær

Lykke Bitsch

Heidi Møller

Ellen Huke-Kruithof

Gymnastikudvalget

Ulla Kjærgaard

Tlf. 2234 3904

Kjaergaard@bbsyd.dk

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566

billumif@gmail.com

Maria Ullerup

Tlf 2232 1912

mariaullerup@hotmail.com

Birthe Øgendahl

Tlf. 3066 0186

bisisti@os.dk

Nelli Arnth

Tlf. 2924 3301

nelli_arnth@hotmail.com

Kontakt

JFS Janderup



Janderup Idrætsforenings bestyrelse

Formand

Mette Bach Lund

Tlf. 6172 6851

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

Mona Schmidt

Tlf. 2991 1956

monaschmidt80@gmail.com

Kristina Løfgren

Tlf. 2619 2921

kadotta73@gmail.com

Camilla Folmann

Tlf. 4022 9067

cfolmann@live.dk

Bibi B Frederiksen

Tlf. 2128 6725

bibi_bibsen@hotmail.com

Knud Richard Thomsen

Tlf. 2763 7525

knudrichard@bbsyd.dk

Mette Dammark

Tlf. 2571 8713

mettemus46@live.dk

Øvrige

kontaktpersoner

Fitness

Susanne Dammark

Tlf. 27456848

Badminton

Hans Olesen

Tlf. 4086 9633

Hockey

Poul Thomsen

Tlf. 2287 6805

Kroket

Niels Jørgensen

Tlf. 2066 9376