



VINTER- SÆSON

.....

Gymnastik- og Idrættstilbud
i Billum Idrætsforening og
JFS Janderup 2019-2020



.....

VELKOMMEN TIL GYMNASTIK- OG IDRÆTSSÆSONEN 2019/20

.....



Nyt samarbejde

Så er vi klar til en ny sæson!

I år har Billum Idrætsforening og JFS Janderup slået pjalterne sammen og tilbyder i et nyt samarbejde et bredt udvalg af sportstilbud. Vi er spændte på dette nye tiltag som vi håber, at I vil tage godt i mod.

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

Husk forresten, 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



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

Jakob Sloth Csikos

Heidi Møller

Gymnastikudvalget

Ulla Kjærgaard

Tlf. 2234 3904

Kjaergaard@bbsyd.dk

Lone Hansen

Tlf. 2624 8566

billumif@gmail.com

Maria Ullerup

Tlf 2232 1912

mariaullerup@gmail.com

Birthe Øgendahl

Tlf. 3066 0186

bisisti@os.dk

Nelli Arnth

Tlf. 2924 3301

nelli_arnth@hotmail.com

Stina Andresen

Tlf. 2938 6638

stinatroltdoft@gmail.com



KONTAKT

JFS Janderup

Janderup Idræts- forenings bestyrelse

Formand for JFS

Marni Jørgensen

Tlf. 2774 4137

Næstformand

Louis Thomsen

Tlf. 22563114

Kasserer

Knud Richard Thomsen

Tlf. 2763 7525

Udvalgsmedlem

Søren Burggaard Frederiksen

Tlf. 2818 1175

Supplanter

Mette Bach Mortensen

Kurt Andreasen

Stine Jacobsen

Gymnastikudvalget

Pia Tobiasen

Tlf. 2763 6877

Mona Schmidt

Tlf. 2991 1956

Kristina Løfgren

Tlf. 2619 2921

Gymnastikudvalget (Fortsat)

Camilla Folmann

Tlf. 4022 9067

Bibi B Frederiksen

Tlf. 2128 6725

Knud Richard Thomsen

Tlf. 2763 7525

Øvrige kontaktpersoner

Fitness

Susanne Dammark

Tlf. 27456848

Badminton

Hans Olesen

Tlf. 4086 9633

VolleyBall

Lene Nielsen

5098 3229

Hockey

Poul Thomsen

Tlf. 2287 6805

Kroket

Niels Jørgensen

Tlf. 2066 9376

Rollingerne (Voksen/barn)

Aldersgruppe: Dagpleje/Vuggestuealder

Tidspunkt: Mandag 16.30-17.30 **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, bedsteforældre, tante, veninde eller lign. er du velkommen på holdet. Vi ses!

Hoppelopperne (Billum)

Aldersgruppe: Børnehavealder

Tidspunkt: Onsdag 16.00-16.45 **Sted:** Billum Hallen

Pris: 530,- **Ledere:** Karina Kjær, 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 (børnehave piger)

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

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 530,- **Ledere:** Camilla Folmann,

Mette Dammark, Julie Møller, Lærke Thomsen, Anna-Kirstine Lunddorf

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 (børnehave drenge)

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

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 530,- **Ledere:** Pernille Tang, Jan

Seested, Claus Søndergaard, Magnus Toft, Niels Skou Nielsen

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:** Onsdag 17.30-18.30

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 560,- **Ledere:** Pia Tobiasen, Tobias Toft, Nanna Tobiasen, Tilde Thude, Johan Hopp, Karsten Jacobsen

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 slutes af med 3 seje opvisninger.

Minimix

Aldersgruppe: 2.-3. klasse **Tidspunkt:** Onsdag 17.00-18.15

Sted: Billum Hallen **Pris:** 590,- **Ledere:** Inge Lise Sinkjær-Knudsen, Knud-Ole Sinkjær-Knudsen, Astrid Andresen, Thea Sinkjær-Knudsen, Jeppe Thomsen, Andreas Møller

Seje drenge og vilde piger, nu sker det igen. Vi skal mødes til næste gymnastik sæson. Vi trænere glæder os til at være sammen med Jer. Vi skal arbejde med høj aktivitet, kravle, hoppe og springe, danse og meget mere. Vi skal have det rart med hinanden, så vi kan glæde os til hver gang. Vi holder juleafslutning søndag d. 14. december med en tur til springcentret i Oksbøl.

Springover

Aldersgruppe: 4. klasse opefter **Tidspunkt:** Torsdag 17.30-19.00

Sted: Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 620,- **Ledere:** Poul Thomsen, Mark Lundahl Toft, Anders Mortensen, Katrine Jeppesen, Søren Hansen

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.

Voksen Damehold

Tidspunkt: Onsdag 18.30-20.00 **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 2020! 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

Der startes med gymnastik hvorefter der drikkes kaffe og synges 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.

Vi søger en
træner til dette
hold. Er det
dig?

INFORMATIONER TIL GYMNASTERNE

Husk alle gymnastikhold starter i uge 37

Store Springweekend

Vi inviterer Billum og Janderups børn til store springweekend med overnatning i Janderup d. 9. - 10. november, hvor alle børn fra 0. klasse og op efter er velkomne til en dag 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. 4.-5. januar 2020 samt pigelejr d. 18.-19. januar 2020. Info om tilmeldning kommer senere.

Gymnastikopvisninger

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 13.-15. marts 2020. Lokalopvisningen i Billum Hallen er lørdag den 21. marts 2020. Lokalopvisningen i Janderup er søndag d. 22. marts 2020.

Ferie

Der er ikke gymnastik i ugerne: 42, 52 og 1, 7

Betaling

Tilmelding forgår via foreningernes hjemmesider:
Billum Idrætsforenings hjemmeside: www.billum-if.dk
JFS Janderup www.jfs-sport.dk

JULESPRING

Der er julespring i aktivitetshuset i Janderup lørdag d. 28 december 2019 kl. 10-12.

Skal du have energien brugt i juleferien, så er her en oplagt mulighed. Du er meget velkommen til at tage en ven/ veninde med.

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 29/4 2020

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 Helt friske 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.

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"

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
Jytte Nielsen Tlf. 4129 0766
Mette Bach Tlf. 6172 6851
Søren Burggaard Tlf. 2819 1175

Spinning (Billum)

Pr. gang: 35,- **12 turs kort:** 350,-

Tidspunkt: Tirsdag 18.00-19.00

Sted: Spinningslokalet i Billum Hallen **Ledere:** Helle tlf. 4165 3707

Kom og fyr den af.

Få sved på panden. Puls og konditionstræning til fed musik med knald dygtige instruktører. Ingen tilmelding, mød bare op og betal via mobilepay fra gang til gang (eller køb et 12-turs kort).



JUL I BILLUM

afholdes lørdag den 23. november 2019 fra kl. 11.00 i Billum Hallen

"JUL I BILLUM" er en hyggelig eftermiddag med stort fælles kaffebord og amerikansk lotteri, hvortil de lokale erhvervsdrivende bidrager med rigtig mange flotte gevinster.

Derudover er der også mulighed for at gøre en god handel i boderne, og udfolde sine kreative evner ved de mange aktiviteter.

Der bliver bl.a. mulighed for at bage kager, flette julehjerter, og hvad arrangørgruppen i øvrigt finder på.

Vil du allerede nu booke en stand/bod, så kontakt Pia Fibiger på mail pia@fibiger.net.

Vi ses til "Jul i Billum"

Badminton (Janderup)

Trænings og spilletider:

Mandage 18.30 - 19.30, 19.30 - 20.30 og 20.30 - 21.30

Tirsdage: 19.00 - 21.00

Onsdage: 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, kk@mimontage.dk

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

Så er den nye badminton sæson på trapperne.

Motionister/senior starter mandag, den 2. september.

Ungdomsspillere starter tirsdag, den 3. september.

Vi spiller i aktivitetshuset i Janderup.

Tilmelding til badminton skal ske via foreningens hjemmeside www.JFS-sport.dk.

Det gælder for både ungdomsspillere og motionister/senior.

Torsdag, den 29. august, kl. 19.30 er der lodtrækning om baner. Kun for motionister.

Vi glæder os til at se jer til en ny sæson

Badminton (Billum)

Tidspunkt: Mandage kl. 19.30-20.30 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 Billum Idrætsforenings hjemmeside under badminton senest d. 1. september.

Hockey

Aldersgruppe: Voksen **Pris:** 400,-

Tidspunkt: Torsdag 19.00-20.00 **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.

Volleyball

Aldersgruppe: Voksen **Pris:** 625,-

Tidspunkt: Torsdag 19.30-21.30 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup

Kontaktperson: Lene Nielsen, Tlf. 5098 3229

Volleyball er en social sport, hvor vi i Janderup spiller på mix-hold. Det er blandet mænd og kvinder, unge og ældre, begyndere og mere eller mindre øvede.

Alle er velkomne og vi vægter det sociale højt.

Vi træner hver torsdag fra kl. 19.30 til 21.30, hvor der også er tid til at sidde og snakke lidt efter træningen.

Vi deltager i DGI s C-mix turnering, hvor kampene spilles på hverdags aftener.

Vi deltager også i Esbjerg Turneringen, hvor der spilles kampe lørdag ca. en gang om måneden.

Vi starter træningen torsdag d. 22. august 2019, kl. 19.30 i Janderup Aktivitetshus.

Så kom frisk, tag fat i venner og bekendte og kom til motion i Janderup volleyklub.

Tjek hjemmesiden www.jfs-sport.dk, eller kontakt Lene Nielsen på 5098 3229, for yderligere information.

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

OK

Støt Billum Idrætsforening og JFS Janderup hver gang du tanker

Støt BIF med 5 øre pr. liter hver gang du bruger dit OK tankkort.
Ring allerede i dag til OK på 7873 1148 og oplys at du gerne vil
støtte Billum Idrætsforening på følgende nr. 559286 eller
JFS Janderup nr. 558984.

Har du udover tankkortet følgende aftaler hos OK - el, gas, mobil
eller fyringsolie gives der yderligere 5 øre pr. liter for hver ydelse.

Tak for din støtte.

