



# GYMNASTIK- & IDRÆTSTILBUD



Billum Idrætsforening og  
JFS Janderup 2021-2022



# 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



## Dreng- og pigelejr

.....

Der er mulighed for at deltage i drengetræf d. 8.-9. januar 2022 i Helle Hallen samt pigelejr d. 22.-23. januar 2022 i Vejen.

Info om tilmeldning kommer senere.

## Gymnastikopvisninger

.....

Forårsopvisningen afholdes i område Varde den 18.-20. marts 2022.

Lokalopvisningen i Billum Hallen er lørdag den 26. marts 2022.

Lokalopvisningen i Janderup er søndag d. 27. marts 2022.

## Ferie

.....

Der er ikke gymnastik i ugerne: 42, 51, 52 og 7.

**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](http://www.billum-if.dk)

# Rollingerne (Voksen/barn)

---

**Aldersgruppe:** Dagpleje/Vuggestuealder

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

**Pris:** 525,- **Ledere:** Gitte Lamp & Sanne Tobiasen

---

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

---

**Aldersgruppe:** Børnehave 3-4 år + voksen **Tidspunkt:** Tors-

dag 16.30-17.30 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup **Pris:**

525,- **Ledere:** Kicki R Vesterbæk, Asta Hymøller, Villa Hymøller

---

Holdet er for friske piger og drenge i alderen 3-4 år med følge af en voksen. Vi skal styrke og træne motoriske færdigheder gennem redskabsopstillinger og øvelser, som indbyder til leg og læring for både store og små. Der er desuden fokus på fælleslege og at børnene lærer at samarbejde, samt give plads og vise hensyn til hinanden. Håber at se jer til nogle fede gymnastiktimer hvor vi alle får sved på panden og får kvalitets tid med vores kære.

# Hoppelopperne

---

**Aldersgruppe:** Børnehave 5-6 år + voksen **Tidspunkt:** Onsdag 16.30-17.30 **Sted:** Billum Hallen **Pris:** 525,- **Ledere:** Christina Hjortborg Islin, Sofie Højbjerg-Sørensen, Maja Worm, Magnus Toft

---

Vores gymnastiktimer vil indeholde en masse fede redskabsbaner, hvor vi skal styrke og udfordre vores motorik gennem legen. 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. Så kom frisk store som små, og lad os sammen få en aktiv gymnastik time.

# Springfiduserne

---

**Aldersgruppe:** 0.-2. klasse **Tidspunkt:** Torsdag 17.30-18.30  
**Sted:** Aktivitetshuset i Janderup **Pris:** 575,- **Ledere:** Søren Burggaard, Tobias Toft, Andreas Møller, Maja Falster- Hansen, Fie Jørgensen, Stina Andresen.

---

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 sluttes af med super seje opvisninger.

# Springover

---

**Aldersgruppe:** 3. klasse opefter **Tidspunkt:** Onsdag 17.30-19.00

**Sted:** Billum Hallen **Pris:** 625,- **Ledere:** Poul Thomsen, Johanne Sinkjær-Knudsen, Cecilie Brinch Christensen

---

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 Faulkner

**Pris:** 300,- pr. familie (september-juli). 400,- pr. familie (januar-juni).  
600,- pr. familie for hele sæsonen.

---

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 hyggelige timer med musik, boldspil, leg og redskaber sammen med en masse andre glade børn.

# Voksen Damehold

---

**Tidspunkt:** Torsdag 19.00-20.30 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup  
**Pris:** 500,- (+ egenbetaling af opvisningstøj) **Ledere:** Camilla Damgaard  
Frederiksen

---

Holdet kommer til at bestå af en masse lækker gymnastik! Der er garanti for sved på panden og højt humør! Vi vil afslutte sæsonen med en inspirerende opvisning i marts 2022! 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.

# Tøsetæv

---

**Tidspunkt:** Mandag 16.30-18.00 **Sted:** Billum Hallen **Pris:** 500,-  
**Ledere:** Marianne Hansen **Opstart d. 25.10.21. Sidste træning d. 27/4/22.**

---

Motionshold for voksne piger. Der skal trænes, svedes og grines. Der er fokus på træning af hele kroppen - men især de steder mange af os slås med - det er muligt at være med trods små skavanker. Vel mødt til en god times tid med træning og smil.

(Max 20 deltager).

# Idræt om dagen

---

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

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

---

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.

# Mandehørm

---

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

**Tidspunkt:** Onsdag 19.00-21.00 **Sted:** Aktivitetshuset i Janderup

---

Her er undskyldningen for at slippe hjemmefra i to time hver onsdag.

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.



# MotionsFloorball

---

**Aldersgruppe:** Voksne **Ledere:** Christina Østergård Kindt

**Tidspunkt:** Onsdage 19.00-20.15 (kvinder) 20.15-21.30 (mænd)

**Sted:** Billum Hallen **Pris:** 600,- **Sidste træning d. 27/4/22**

---

Motionsfloorball er en sjov holdsport, 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.

# 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.

.....

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

# Badminton (Billum)

---

**Trænings og spilletider:** Mandage Kl. 20.30-21.30

**Pr. bane for hele sæsonen:** 1.600.- kr.

**Pr. bane for en aften:** 80,-

**Kontaktperson:** Heidi Møller Tlf. 2886 8277

---

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](http://www.billum-if.dk) under badminton senest d. 1. september.

# Fitness (Janderup)

---

Kom og træen i dit lokale fitnesscenter her i Janderup.

Vores fitnesscenter ligger i Aktivitetshuset (Nybrovej 32), her kan du træne hver dag fra kl. 5.00 – 23.00.

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

Er du mere til hold tilbyder vi på nuværende tidspunkt spinning et par gange i ugen.

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 godt i gang med træningen, og der er altid mulighed for sparing med en instruktør efter aftale.

Janderup fitness drives på frivillig basis på lige fod med andre foreninger, så der er ikke døgnbemanding 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 til os på vores facebook side "Janderup Fitness".

**Tilmeld dig på:** [www.jfs-sport.dk](http://www.jfs-sport.dk)

Når du er meldt ind skal du hente app'en Memberlink denne bruges til at komme ind.

## PRISER FOR FITNESS INKL. HOLD:

3 måneder	600,-
6 måneder	1.050,-
12 måneder	1.800,-

## KONTAKTPERSONER

Sarah Jakobsen Tlf. 2185 0654  
Mathias Stig Davidsen 2934 3545  
Maja Ebdrup 2513 7531  
Donna Louise Sørensen 3115 2788  
Janni Kongerslev 2092 8937

# 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. Krocketspil 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](mailto: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

## 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

#### 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

### Øvrige kontaktpersoner

#### Fitness

**Sarah Jakobsen**

#### Hockey

**Poul Thomsen**

Tlf. 2287 6805

#### Kroket

**Niels Jørgensen**

Tlf. 2066 9376

# Kontakt

## Billum Idrætsforening

---



### **Billum Idrætsforenings bestyrelse**

#### **Formand**

**Lone Hansen**

Tlf. 2624 8566

Mail: [billumif@gmail.com](mailto:billumif@gmail.com)

#### **Kasserer**

**Karina Kjær**

Tlf. 53 66 22 16

Mail: [kasserer.billumif@gmail.com](mailto:kasserer.billumif@gmail.com)

**Marianne Hansen**

**Heidi Møller**

**Ellen Huke-Kuithof**

### **Gymnastikudvalget**

**Ulla Kjærgaard**

Tlf. 2234 3904

[Kjaergaard@bbsyd.dk](mailto:Kjaergaard@bbsyd.dk)

**Lone Hansen**

Tlf. 2624 8566

[billumif@gmail.com](mailto:billumif@gmail.com)

**Maria Ullerup**

Tlf 2232 1912

[mariaullerup@hotmail.com](mailto:mariaullerup@hotmail.com)