

**GYMNASTIK FOR BØRN MED OG UDEN FORÆLDRE
FRA BARNET KAN GÅ OP TIL 3 ÅR MED (FORÆLDRE/VOKSEN)
FRA 4 ÅR TIL 6 ÅR UDEN (FORÆLDRE/VOKSEN)
ONSDAG KL. 16.00 – 17.00**

Vi er klar med 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.**

Instruktør: Susanne Andersen - 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.
TIRSDAG KL. 16.30 – 17.30**

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 din ven eller veninde med.

Instruktør: Rikke Drøhse - Christinna Peetz - Kate Jørgensen
Vi har brug for flere instruktører til holdet. Meld dig hvis du har lyst til at hjælpe.
Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.

**GYMNASTIK/SPRING FOR UNGE FRA 5 KL. TIL 9. KL.
TIRSDAG KL. 17.30 – 18.30**

Er du klar til at give max gas, og have det sjovt med spring, gymnastik, sjov og ballade. Så kom og vær med piger og drenge.

Tag din ven eller veninde med.

Vi vægter det sociale højt, der er plads til alle.

Instruktører: Christinna Peetz – Springinstruktør
For at holdet bliver til noget er vi afhængig af at finde en springinstruktør
Prisen for en hel sæson er 275,00 kr.



**YOGA FOR ALLE TIRSDAG KL. 19.00 – 20.00
STED: Aulaen på Friskolen**

Ved at dyrke **yoga** regelmæssig vil du opnå større velvære. 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. Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

Instruktør: Annette
Prisen er 475 for 10 gange før jul
Prisen er 475 for 10 gange efter jul
Hvis du kun har mulighed for at deltage 5 gange så kontakt Linda på 21867366 så finder vi en løsning.



**SPINNING FOR ALLE
MANDAG KL. 20.00 – 21.00 (i hallen)**

Har du brug for at få brændt noget krudt af og sved på panden, så kom til Spinning. Vi tilbyder Spinning hvor alle kan være med, både hvad angår teknik og intensitet.

Træningen foregår til musik under ledelse af en instruktør.

Vi har det sjovt, her er der plads til alle.

HUSK: Håndklæde og drikkedunk.

Kontaktperson: Jacob Gubi (21191081) (plads til 16)
Prisen er 250 for mindst 10 gange før jul
Prisen er 250 for mindst 10 gange efter jul

Følg Spinning BEDSTED - BUIF på Facebook
Ledige pladser m.m. vil blive slået op der.

**JUMPING FITNESS FOR VOKSNE (16 +)
ONSDAG KL. 17.30 – 18.20 og KL. 18.40 – 19.30**

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
15 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 26. MARTS 2022

**OBS STARTER I
UGE 39**

BADMINTON FOR BØRN/UNGE - MANDAG KL. 17.00 – 18.00

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: Villy Simonsen – gerne en mere
Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.
Hallen er delvis lukket i uge 44 og 45 pga. skolefest



BADMINTON FOR MOTIONISTER - MANDAG KL. 18.30 – 19.30 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 44 og 45 pga. skolefest

GYMNASTIK / BADMINTON FODBOLD / SPINNING 2021/2022



**Alle hold starter op i uge 37
mandag d. 13. September 2021**

FODBOLDTRÆNING FOR DRENGE OG PIGER - TORSDAG

Udendørs op til 9 år kl. 16.15 til 17.15 og 10 år og op kl. 17.15 – 18.30

Når udendørs træning slutter rykker vi ind i hallen og træner.

Indendørs op til 9 år kl. 16.30 til 17.30 – fra 10 år og op kl. 17.45 – 18.45

Træner: Mette Emilie – Helene – Victor
Prisen for en hel sæson (både ude og inde) er 400 kr.
Hallen er delvis lukket i uge 44 og 45 pga. skolefest



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 vil hjælpe dig. Du kan evt. også sende en mail på buif33@gmail.com

Følg vores facebookside for aktuelle ændringer m.m. 

Vi følger sundhedsstyrelsen anbefalinger i forhold til Corona



Tilmelding skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding". Tilmelding er åben fra den 26. august. Kontakt instruktør/træner hvis du ikke har mulighed for at være med fra starten.