

# Vorbasse KFUM Idrætsforening - sæson '20/21



## Sæsonopstart :

Så er Vorbasse KFUM Idræt klar med en ny sæson. Her er hvad foreningen tilbyder af aktiviteter i sæson 2020/2021. For at se yderligere holdbeskrivelser og tilmelding se da de forskellige foreningers hjemmeside på [www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

**HUSK man skal være tilmeldt et hold og have betalt, før man møder op.**

## Løb:

Vi løber/går fra Vorbasse Fritidscentret hver tirsdag fra kl. 18:00, der sluttet af med vand og frugt. Der vil være mulighed for individuel planlægning af løbeprogram, hvis det ønskes evt. træning til ½ maraton.

Løbeklubben tilbyder også **Powerwalking og Walk n' Talk** som er skånsom—men effektiv træning! Friske instruktører står klar til at gøre træningen sjov, spændende og effektiv. Se mere på [www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

Desuden **Walk-halv-thon d.13.09** - se mere på <https://www.facebook.com/events/1114936285562122>

## E-sport:

Der vil løbende blive holdt LAN på loftet i Vorbasse Fritidscenter. For mere info se facebook siden

**Vorbasse E-sport** <https://www.facebook.com/groups/157233130984987/>

## Svømning:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Hajer</b> *Bemærk adgangskrav	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 17.00-17.30	Charlotte Josefine Freya Sara
<b>Delfiner</b> *Bemærk adgangskrav	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 17.30-18.00	Max Josefine Nicklas Oliver
<b>Søstjerner</b> Begyndere fra 6 år og op i det lille og store bassin efter behov	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl.18.00-18.30	Max Nanna L Lasse Emma Nicklas
<b>Guldfisk</b> *Bemærk adgangskrav Fortsættere fra 6 år og op i det store bassin	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 18.30-19.00	Max Nanna L Lasse Nanna A Oliver
<b>Haletudser</b> Begyndere 3-6 år uden forældre i vandet	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 17.30-18.00	Michelle L Maria Alice
<b>Søheste</b> *Begyndere 3-6 år med forældre i vandet ind til jul. Kun i det lille bassin	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 17.00-17.30	Michelle L Alice Maria Tanja
<b>Frøer</b> *Fortsættere 3-6 år i det store bassin	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 17.30-18.00	Charlotte Sara Emma Freya
<b>Team Swim-Fit-Ungdomsholdet</b> *Bemærk adgangskrav	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl.19.00-19.45	Dianna
<b>Få det nu lært!</b> Voksne med undervisning	Mandag den 31.08.2020	Mandage Kl. 19.45-20.30	Dianna S Vejgaard
<b>Familiesvømning</b>	Tirsdag 01.09.2020	Tirsdage Kl. 16.45-17.45	Bjarne Hansen Rico Laustsen
<b>Voksne – motion</b> Du planlægger selv din træning	Tirsdag 01.09.2020	Tirsdage Kl. 18.15-19.00	Stig Straarup
<b>Babysvømning</b> 0-1 år, for de mindste babyer	Torsdag 03.09.2020	Torsdage Kl. 16.45-17.30	Bente Benné
<b>Babysvømning</b> 0-3 år, for de større babyer	Torsdag 03.09.2020	Torsdage Kl. 17.30-18.15	Bente Benné
<b>Vandtilvænning og bevægelser</b> For voksne begyndere	Torsdag 03.09.2020	Torsdage Kl. 17.15-18.00	Marianne Hansen
<b>Aqua Fitness</b>	Torsdag 03.09.2020	Torsdage Kl. 18.00-19.00	Bente Tofte Heidi Nyby

## Håndbold:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Voksen/barn</b> Årgang 2014 og tidligere	Lørdag d. 5/9 kl. 10.00-11.00	5/9, 26/9, 17/10, 7/11, 28/11, 12/12, 16/1, 6/2, 27/2 og 20/3	Annie L. Jacobsen Ulla Emanuelsen Anna Thomsen
<b>U7 piger og drenge</b> Årgang 2013+2014	Torsdag d.10/9 kl.16.15	Tors. 16.15-17.00 Hal 1	Charlotte Lundsgaard Mia Hvidberg-Iversen Ebbe Pedersen Thilde Løvbjerg Jensen Sofie Ernst
<b>U9 piger og drenge</b> Årgang 2011+2012	Torsdag d.10/9 kl.16.30	Tors. 16.30-17.30 Hal 2	Berit Hansen Stine Benne Markus Pedersen Helene Thomsen
<b>U-11 piger og drenge</b> Årgang 2009+2010	Torsdag d.27/8 kl.17.00	Tors. 17.00-18.15 Hal 1	Anders Andreasen Christian L. Jensen Holdleder: Marianne Eneberg
<b>U-13 piger</b> Årgang 2007+2008	Torsdag d.27/8 kl.17.30	Tors. 17.30-18.30 Hal 2 Tirs. 18.15-19.30 Hal 1	Gert Thomsen Signe Eneberg Holdleder: Gitte Thomsen
<b>U-13 drenge</b> Årgang 2007+2008	Torsdag d.27/8 kl.18.15	Tors. 18.15-19.30 Hal 1 Tirs. 18.15-19.30 Hal 1	Peter Thomsen Frede Saugmann Benjamin Thomsen Holdleder: Stine Benne
<b>U-15 piger</b> Årgang 2005 +2006	Torsdag d.27/8 kl.18.30	Tors. 18.30 -19.30 Hal 2 Tirs. 18.15-19.30 Hal 2	Jette Johansen Emma Eneberg
<b>U-15 drenge</b> Årgang 2005+2006	Torsdag d.27/8 kl. 19.30	Tors. 19.15- 20.15 Hal 1 Tirs. 18.15-19.30 Hal 2	Kirsten Marie Povlsen Allan Hansen Asger Saugmann
<b>U-19 piger og drenge</b> Årgang 2002+2001-2000			Træner sammen med senior
<b>Damesenior</b> Årgang 2000 - senere	Torsdag d.27/8 kl.19.30	Tirs. 19.30-21.00 Hal 1 Tors. 19.30 -21.00 Hal 2	Hanne L. Jensen
<b>Herresenior</b> Årgang 2000 senere	Torsdag d.27/8 kl.20.15	Tirs. 19.30-21.00 Hal 2 Tors. 20.15 -21.45 Hal 1	Bruno Lyskjær Due Holdleder: Tommy Saugmann

## Badminton:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Ungdom 0-4 Klasse</b>	Mandag d.31/08	Kl. 16.00-17.00 Hal 1	Peter Døllerup Johnny Larsen
<b>Ungdom 5-10 Klasse</b>	Mandag d.31/08	Kl. 17.30-19.00 Hal 1	Rene Christensen
<b>Senior bane 1-5</b>	Mandag d.31/08	Kl. 19.00-22.00 Hal 1	
<b>Senior bane 1</b>	Mandag d.31/08	Kl. 19.30-21.30 Hal 2	
<b>Senior Fælles spil på bane 4+5</b>	Mandag d.31/08	Kl. 19.30-21.30 Hal 2	
<b>Senior Tuneringshold (Række C) på bane 2+3</b>	Mandag d.31/08	Kl. 19.30-21.30 Hal 2	Rene Christensen

## Volley:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Senior og Junior</b> (fra 8. klasse)	Ons. 2/9 Kl. 19.30	Onsdag 19.30-21.30 Hal 2	Mikael Jacobsen Jeroen Schotemeijer

## Hockey:

Hold	Opstart	Træningstider	Ansvarlig
<b>Fra 28 år</b>	uge 43	Ons. kl. 19.30-21.30 Hal 2	Rune Overgård

## Idræt om dagen:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere
<b>For alle</b>	Onsdag d. 9/9 kl. 9.30	Ons. 9.30-11.30 Hal 1	Ingrid, Kirsten, Maud, Ejgil, Ester og Emmy

## Gymnastik:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Tumlinge 0-3 år</b>	Ons. 2/9 kl. 17.15	Onsdag kl. 17.15–18.00 Hal 1	Karla, Signe E
<b>Puslinge 3-5 år</b>	Tirs. 1/9. kl. 16.30	Tirsdag kl. 16.30 - 17.15 Hal 1	Clara, Marianne, Mia
<b>Spilopper 0.-3. kl.</b>	Ons. d. 2/9 kl. 16.00	Onsdag kl. 16.00 - 17.00 Hal 1	Marianne, Sally, Emmeli, Mia og Julie
<b>Yoga (Formiddagshold 1)</b>	Tirs. d. 1/9 kl. 08.30	Tirsdag kl. 08.30-09.45 Det grønne rum	Rita
<b>Yoga (Formiddagshold)</b>	Tirs. d. 1/9 kl. 10.00	Tirsdag kl. 10.00-11.15 Det grønne rum	Rita
<b>Yoga</b>	Man. 31/8 kl. 19.00	Mandag kl. 19.00 - 20.15 Det grønne rum	Rita
<b>Pilates</b>	Man. 31/8 kl. 13.30	Mandag kl. 13.30 - 14.30 Hal 1	Emmy
<b>Damer</b>	Ons. d. 2/9 kl. 18.15	Onsdag kl. 18.15 - 19.30 Hal 1	Emmy
<b>Karlehold + 25 år</b>	Ons. d. 2/9 kl. 19.30	Onsdag kl. 19.30 - 20.30 Hal 1	Jesper

## Fri fredag:

Fri fredag afholdes på følgende datoer i efteråret:

**11/9-20**

**2/10-20**

**20/11-20**

Kort tid inden det enkelte arrangement, sendes der info ud til medlemmer samt på [vorbasse.dk](http://vorbasse.dk)

## Kultur og event: OK

Spændende forening med blandet kultur, for alle aldre. Foreningen tilbyder fast arrangementer til fastelavn, påske, Skt.hans samt et familiearrangement i efterår/vintersæson

## Vorbasse MTB:

KLAR – PARAT – KØR! Opstart 3/8-20 kl. 17.30-19.00

Er du klar på en ny udfordring?

Igen i år tilbyder vi MTB for begyndere i alderen 12-18 år. Vi skal køre ud på banen på Skjoldbjergvej 23, hvor der er bygget en hel masse tekniske forhindringer, som Torben vil lære dig at mestre. Så har du lyst til at få en god gang motion og få styr på teknikken, så har du nu chancen. Eneste 2 krav er, at du skal have en MTB cykel og en godkendt cykelhjelm.

Torben vil de første gange gennemgå teknikken, så man kan mestre teknikkerne på cyklen og så vil der komme flere ture rundt i kommunen, til andre officielle og meget interessante spor. Er du interesseret?

Se mere på [www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

**Hal 1 = gl. hal & Hal 2 = ny hal**

Der er 3 ugers prøvetid i hele Idrætsforeningen, hvor du kan få tilbagebetalt kontingentet, hvis du af forskellige årsager ikke kan fortsætte. Før man møder op på holdet, skal man have betalt kontingent. De 3 prøvegange skal være afholdt inden 30/9-2020 Hvis du senere end de 3 uger må stoppe med idrætten, må kontingentet betragtes som tilhørende Idrætsforeningen.

**Ret til ændringer forbeholdes.**