

# Vorbasse KFUM Idrætsforening - sæson '19/20



## Sæsonopstart :

Så er Vorbasse KFUM Idræt klar med en ny sæson. Her er hvad foreningen tilbyder af aktiviteter i sæson 2019/2020. For at se yderligere holdbeskrivelser og tilmelding se da de forskellige foreningers hjemmeside på [www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

## 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, Walk n' Talk og Soft Walk** 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.15.09** - se mere på <https://www.facebook.com/events/289950961936965/>

## Vorbasse MTB:

KLAR – PARAT – KØR!

Er du klar på en ny udfordring?

Er du parat til at bevæge dig? Så op på cyklen og kø!

Der er nemlig et nyt tilbud i Vorbasse KFUM Idrætsforening. Alder, køn er ingen hindring. Kom og lær MTB teknikker på lukket bane i Vorbasse. Se mere på [www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

## Svømning:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Team Swim-Fit-Ungdomsholdet</b> *Bemærk adgangskrav	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl.16.15-17.00	Michelle B. Josefine
<b>Hajer</b> *Bemærk adgangskrav	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 17.00-17.30	Michelle B Josefine Lucas
<b>Delfiner</b> *Bemærk adgangskrav	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 17.30-18.00	Max Freya Lærke Cecilie Sofie
<b>Søstjerner</b> Begyndere fra 6 år og op i det lille og store bassin efter behov	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl.18.00-18.30	Max Freya Nanna Signe
<b>Guldfisk</b> *Bemærk adgangskrav Fortsættere fra 6 år og op i det store bassin	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 18.30-19.00	Charlotte Max Cecilie Sofie Sara Nanna
<b>Haletudser</b> Begyndere 3-6 år uden forældre i vandet	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 17.00-17.30	Michelle L Camilla T Laura Marie Alice
<b>Søheste</b> *Begyndere 3-6 år med forældre i vandet ind til jul. Kun i det lille bassin	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 17.30-18.00	Michelle L Camilla T Laura Marie Lucas
<b>Frøer</b> *Fortsættere 3-6 år i det store bassin	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 18.30-19.00	Marianne Hansen Maria Emma Signe
<b>Få det nu lært! Bemærk -NY TID!</b> Voksne med undervisning	Mandag den 02.09.19	Mandage Kl. 19.00-19.45	Dianna S Vejgaard
<b>Familiesvømning</b>	Tirsdag den 03.09.19	Tirsdage Kl. 16.45-17.45	Bjarne Hansen Rico Laustsen
<b>Voksne – motion</b> Du planlægger selv din træning	Tirsdag den 03.09.19	Tirsdage Kl. 18.15-19.00	Stig Straarup
<b>Babysvømning</b> 0-1 år, for de mindste babyer	Torsdag den 05.09.19	Torsdage Kl. 16.45-17.30	Bente Benné
<b>Babysvømning</b> 0-3 år, for de større babyer	Mandag den 05.09.19	Torsdage Kl. 17.30-18.15	Bente Benné
<b>Vandtilvænning og bevægelser</b> For voksne begyndere	Torsdag den 05.09.19	Torsdage Kl. 17.15-18.00	Marianne Hansen
<b>Aqua Fitness</b>	Torsdag den 05.09.19	Torsdage Kl. 18.00-19.00	Bente Tofte

## Håndbold:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Voksen/barn Årgang 2013 og tidligere</b>	3-4 lørdage før jul og 3-4 lørdage efter jul	Datoerne kommer på Vorbasse.dk snarest .	Annie L. Jacobsen Didde Ernst
<b>U7 piger og drenge Årgang 2012+2013</b>	Torsdag d.12/9 kl.16.00	Tors. 16.00-16.45 <b>Hal 1</b>	Charlotte Lundsgaard Mia Hvidberg-Iversen Markus Pedersen Thilde Løvbjerg Jensen
<b>U9 piger og drenge Årgang 2010+2011</b>	Torsdag d.12/9 kl.16.15	Tors. 16.15-17.15 <b>Hal 2</b>	Berit Hansen Anders Andreasen Stine Benne Christian Jensen Anna Thomsen
<b>U-11 piger Årgang 2008+2009</b>	Torsdag d.29/8 kl.17.15	Tors. 17.15-18.30 <b>Hal 2</b>	Gert Thomsen Magnus Knudsen Holdleder: Gitte Thomsen
<b>U-11 drenge Årgang 2008+2009</b>	Torsdag d.29/8 kl.17.15	Tors. 17.15-18.30 <b>Hal 1</b>	Peter Thomsen Frede Saugmann Benjamin Thomsen Holdleder: Stine Benne
<b>U-13 piger Årgang 2006+2007</b>	Torsdag d.22/8 kl.18.30	Tors. 18.30-19.45 <b>Hal 1</b> Fra uge 43: Tirs. 18.00-19.30 <b>Hal 1</b>	Holdleder: Gitte Thomsen Jette Johansen Gert Thomsen Hanne Jensen
<b>U-13 drenge Årgang 2006+2007</b>	Torsdag d. 22/8 Kl. 18.30	Tors. 18.30- 19.45 <b>Hal 2</b> Fra uge 43: Tirs. 18.00-19.30 <b>Hal 1</b>	Kirsten Marie Povlsen Allan Hansen Asger Saugmann
<b>U-15 piger og drenge Årgang 2004 +2005</b>	Tirsdag d.27/8 kl.18.00	Tirs. 18.00 -19.30 <b>Hal 2</b>	Emil Knudsen Holderleder: Marianne Eneberg
<b>U-19 piger og drenge Årgang 2001+2000-1999</b>			Træner sammen med senior
<b>Damesenior Årgang 1999 - senere</b>	Torsdag d.8/8 kl.19.45	Tirs. 19.30-21.00 <b>Hal 1</b> Tors. 19.45 -21.15 <b>Hal 2</b>	Stine Bo Blenker Lene Villumsen
<b>Herresenior Årgang 1999 senere</b>	Tirsdag d.27/8 kl.19.45	Tirs. 19.30-21.00 <b>Hal 2</b> Tors. 19.45 -21.15 <b>Hal 1</b>	Træner: Bruno Lyskjær Due Holdleder: Tommy Saugmann Holdleder: Casper Høgh
<b>FIVE A SIDE Start 30/8</b>	Hver anden fredag kl. 17.15-18.30	Hver anden fredag kl. 17.15-18.30 <b>Hal 1</b>	Kirsten Marie Povlsen

## Badminton:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Ungdom U9</b>	Mandag d.26/09	Kl. 15.00-16.00 <b>Hal 1</b>	Peter Døllerup
<b>Ungdom U12</b>	Mandag d.26/09	Kl. 16.00-17.00 <b>Hal 1</b>	Peter Døllerup
<b>Ungdom over 12 år</b>	Mandag d.26/09	Kl. 17.30-19.00 <b>Hal 1</b>	Rene Christensen
<b>Ekstra træning ungdom</b>	Onsdag d. 28/09	Kl. 17.00-18.30 <b>Hal 1</b>	Rene Christensen
<b>Senior</b>	Mandag d.26/09	Kl. 19.00-22.00 <b>Hal 1</b>	
<b>Senior holdspil</b>	Mandag d.26/09	Kl. 20.00-22.00 <b>Hal 2</b>	
<b>Senior</b>	Mandag d.26/09	Kl. 19.00-22.00 <b>Hal 1</b>	

## Volley:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Senior og Junior (fra 8. klasse)</b>	Ons. 4/9 Kl. 20.00	Onsdag 20.00-22.00 <b>Hal 2</b>	Knud Skovbjerg Mikael Jacobsen Jeroen Schotemeijer

## Hockey:

Hold	Opstart	Træningstider	Ansvarlig
<b>Fra 28 år</b>	uge 43	Ons. kl. 20.00-22.00 <b>Hal 2</b>	Thomas Hansen

## Idræt om dagen

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere
<b>For alle</b>	Onsdag d. 11/9 kl. 9.30	Ons. 9.30-11.30 <b>Hal 1</b>	Ingrid, Kirsten, Maud, Ejgil, Ester og Emmy

## 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/>

## Gymnastik:

Hold	Opstart	Træningstider	Trænere og hjælpe-trænere
<b>Tumlinge 0-3 år</b>	Ons. 4/9 kl. 17.00	Onsdag kl. 17.00-17.45 <b>Hal 1</b>	Karla, Anja, Signe E
<b>Puslinge 3-5 år</b>	Ons. 4/9. kl. 16.00	Onsdag kl. 16.00 -16.45 <b>Hal 1</b>	Anja, Ida, Laura Marie, Mia, Jaleesha og Catrine
<b>Spilopper 0.-1.-2. kl.</b>	Tirs. d. 3/9 kl. 16.00	Tirsdag kl. 16.00 -17.00 <b>Hal 1</b>	Signe, Sofie, Laura Marie, Mia og Didde
<b>Turbokids 3.-4.-5. kl.</b>	Tirs. d. 3/9 kl. 17.00	Tirsdag kl. 17.00 -18.00 <b>Hal 1</b>	Jesper, Didde og Signe
<b>Rytme tøser 6 . kl. -&gt;</b>	Tirs. d. 3/9 kl. 17.45	Tirsdag kl. 17.45-18.45 <b>Det grønne rum</b>	Anne og Didde
<b>Yoga (Formiddagshold)</b>	Tirs. d. 3/9 kl. 09.30	Tirsdag kl. 09.30-10.45 <b>Det grønne rum</b>	Rita
<b>Yoga</b>	Man. 2/9 kl. 19.00	Mandag kl. 19.00 -20.15 <b>Det grønne rum</b>	Rita
<b>Pilates</b>	Man. 2/9 kl. 13.30	Mandag kl. 13.30 -14.30 <b>Det grønne rum</b>	Emmy
<b>Damer</b>	Ons. d. 4/9 kl. 18.00	Onsdag kl. 18.00 -19.15 <b>Hal 1</b>	Emmy
<b>Ballroom + 15 år</b>	Ons. d. 4/9 kl. 20.15	Onsdag kl. 20.15 -21.15 <b>Hal 1</b>	Emmelie
<b>Karlehold + 25 år</b>	Ons. d. 4/9 kl. 19.15	Onsdag kl. 19.15 -20.15 <b>Hal 1</b>	Jesper

## Fri fredag:

Efterårets datoer er :13/9-19, 4/10-19, 8/11-19 og jule tantom den 29/12-19. Mere om de enkelte arrangementer lægges på [vorbasse.dk](http://vorbasse.dk), når datoen nærmer sig.

## Kultur og event

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

**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. De 3 prøvegange skal være afholdt inden 30/9-2018

Hvis du senere end de 3 uger må stoppe, med idrætten, må kontingentet betragtes som tilhørende Idrætsforeningen.

**Ret til ændringer forbeholdes.**