



Vidste du at..

Vi har rigtig mange gode tilbud til både børn og voksne!

Vores medlemmer kommer fra bl.a. Skanderborg, Stilling, Hørning og Aarhus!

-prøv at læs de næste sider og se hvad vi har af tilbud netop til dig og din familie...

Selv om vi er startet, er der altid plads til flere på holdene – bare mød op!

Kom og bliv en del af fællesskabet

SÆSONPROGRAM EFTERÅR 17/FORÅR 18



SÆSONPROGRAM EFTERÅR 16/FORÅR 17

FLEX IDRÆT

Klubben har et udvalg for Fleksibel Idræt, som har til opgave at udvikle koncepter for nye og anderledes måder at dyrke idræt på / være medlem på. Formålet er både at skabe aktivitet i og omkring Borgernes Hus og samtidig at udnytte faciliteterne på en fleksibel og effektiv måde.

Tilmelding, booking og mere info på: www.hik81.dk

Badminton

Start 7. september

Sted: Borgernes Hus i Veng, hallen

Kontakt: Birgitte Sahl 2243 0991

Instruktører: Steffen Øster og Anders

Hold 1 – cirka 6-9/10år

Nybegyndere og spillere der har spillet 1– 2 sæsoner

Dag: Torsdag 16.30 – 17.30

Hold 2 – fra 9/10årtil ?

Øvede spillere

Dag: Torsdag 17.30 – 19.00

Badminton for alle

Sted: Borgernes Hus i Veng, hallen

Dag: Torsdag 19.00-20.45

For alle der har lyst til at spille badminton.

Indoor cycling (Spinning)

Start 3. oktober

Sted: Borgernes Hus i Veng

Cyclinglokalet i kælderen

Tirsdage kl. 19.00-20.00

Torsdage kl. 19.00-20.00, efter behov Begynderhold/

Juniorhold kan oprettes efter aftale.

Instruktør: Jan Nielsen 2440 8545

20,- enkelt time

70,- fritræning i 1 mdr.

300,- fritræning okt-mar.

Hvis man betaler kontingent på andre hold i HIK81 kan man gratis deltage i Spinning timer.

Klatring

Sted: Borgernes Hus i Veng

Sæson: 15. maj-15. september.

Dag: Åben efter aftale.

Kontakt: Peter Diinhoff på tlf. 2818 0790 eller Anja

Søgaard på tlf. 2381 5474

Mix volley

Start 5. september

Sted: Borgernes Hus i Veng, hallen

Dag: Mandag kl. 20.00-22.00

Alder 16 år og op efter.

Træner: Jan C. Rathcke

GYMNASTIK

Start fra 28. august

Online tilmelding efter

første træning på www.hik81.dk

Forældre/Barn - for 2-4 årige.

Sted: Multisalen i Borgernes Hus

Dag: Torsdag kl. 17.00-17.45

Opstart: 31/8-2017

Instruktør: Ida Marie Lützhøft

Krudtugletons - for 4-7 årige piger og drenge.

Sted: Multisalen i Borgernes Hus

Dag: Tirsdag 16.30 - 17.15

Opstart: 29/8-2017

Instruktører: Camilla Jakobsen og Charlotte Lomholt

Hjælpetræner: Anne Sofie Kildevæld

De henter børnene i børnehaven kl. 16.00 - OBS

Max 20 deltagere.

Parkour - Børn fra 3. klasse og op efter

Sted: Multisalen i Borgernes Hus

Dag: Tirsdag 18.30 - 19.30

Opstart: 29/8-2017

Instruktører: Casper Vestergaard og Emil Thomassen

Springgymnastik I - drenge og piger 6–8 år.

Sted: Borgernes Hus i Veng, Hallen

Dag: Mandag kl. 16.30 - 17.30

Opstart: 28/8-2017

Instruktører: Jeanette Orholt-Jensen & Ukendt

Hjælpeinstruktør: Sofie Bjerrum



SÆSONPROGRAM EFTERÅR 16/FORÅR 17

Springgymnastik II - drenge og piger fra 9 år.

Sted: Borgernes Hus i Veng, Hallen

Dag: Mandag kl. 17.30 - 18.45

Opstart: 28/8-2017

Instruktører: Ditte Karkov og Jeanette Orholt.

Hjælpeinstruktør: Anna Rasmussen & Anne

Sofie Kildevæld

CoreFit - Bodytoning

Sted: Multisalen i Borgernes Hus

Dag: Onsdag kl. 19.00 -19.45.

Opstart: 30/8-2017

Instruktør: Connie N. Halberg

Power - CrossFit

Sted: Multisalen i Borgernes Hus

Dag: Onsdag kl. 20.00 -21.00.

Opstart: 30/8-2017

Instruktør: Connie N. Halberg

Motion, rytme, afspænding Styrkeøvelser

fra pilates systemet inddrages.

Sted: Multisalen i Borgernes Hus

Dag: Mandag kl. 20.00 -21.30

Opstart 28/8-2017

Instruktør: Karen Kampp

Seniorer M/K

Senior gymnastik for mænd og kvinder Sted:

Borgernes Hus i Veng, Multisalen

Dag: Torsdag kl. 10.00 -11.15

Opstart: 31/8-2017

Instruktør: Karen Kampp

HÅNDBOLD Damer

Start: 16. august

Sted: Borgernes Hus i Veng, hallen.

Dag: Onsdag 19.00 – 21.00

Kontakt: Kenneth – 8133 6406

FODBOLD UNGDOM

Udendørs start uge 33

Sted: Banerne ved Borgernes Hus

Træningstidspunkter er foreløbige og kan ændres for de enkelte hold.

Nye spillere kan komme til prøvetræning hvis de har lyst. Kontakt: Thorkild Rasmussen – 28607826

HOLD	DAG	TIDSPUNKT
-------------	------------	------------------

Piger og drenge - årgang 2009 & yngre

U7 - U8	Onsdag	17.00 -18.00
---------	--------	--------------

Piger og drenge - årgang 2008 & yngre

U9	tirsdag+torsdag	17.00-18.00
----	-----------------	-------------

Piger og drenge - årgang 2006 & yngre

U11	tirsdag+torsdag	17.00-18.00
-----	-----------------	-------------

Drenge - årgang 2003 & yngre

U13 - U14	tirsdag+torsdag	17.00-18.30
-----------	-----------------	-------------

Drenge årgang 2001 & yngre

U15	tirsdag +torsdag	17.30-19.00
-----	------------------	-------------

Piger Årgang 2002 + 2001

U15	tirsdag+torsdag	18.00-19.00
-----	-----------------	-------------

Indendørs start uge 43

Træningstider for de enkeltehold annonceres inden opstart.

FODBOLD SENIOR

Start: 1. august

Dame senior

Træner tirsdagkl. 18:30-20:00

Træner: Steffen Skovsgaard

Sted: Banerne ved Borgernes Hus i Veng

Herre Senior, serie 3 + Serie 4

Dage: tirsdag og torsdag kl.19:30-21:00

Træner 1. hold: Troels NyboeRasmussen

3021 3371

Træner 2. hold: Lars Nissen 2873 9931

Sted: Træningsbanerne i Hørning

Oldboys (+40)

Sted: Banerne ved Borgernes Hus i Veng

træner onsdag kl. 19:00

Kontakt: Frits Rathcke 20706109



HIK81 er klar til ny sæson! Er du?

Kom og vær med til:

**Indoor cycling, Mix volley, Håndbold, Fodbold alle
aldre, Forældre/barn gymnastik, Krudtugletons,
Pigerytmik, Parkour, Springgymnastik, CoreFit,
CrossFit, Senior gymnastik og Badminton !!!**

X-sæt kryds i kalenderen!

- Borgernes Hus fylder 40 år i 2017. Der vil blive afholdt en dag med sjov og hygge.

Dato: 30/9-2017 - Nærmere info følger på hjemmeside og facebook.

www.hik81.dk eller på facebook

HIK81 står for Hårby Idrætsklub af 1981.

Borgernes Hus i Veng

Søballevej 6A, 8660 Skanderborg