

AKTIVITETER I BALLUM IF



Plan for ugens aktiviteter:

Vinter aktiviteter 2023 - 2024

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdage	Fredag, lørdag, søndag
6.00-22.00	Fitness åben	Fitness åben	Fitness åben	Fitness åben	Fitness åben
9.30-11.30			Seniorformiddage ulige uger - start uge 43		Lørdag: Spinning 9.00-10.00
9.30-			Stavgang/gåtur - lige uger		
9.30-10.30		Ældretræning – start uge 41			Fredag: Ældretræning
10.00-11.30			Krolf - opstart april		
14.00-15.30		Petanque Indendørs - start uge 40			
15.30-16.30				Spilopper - start uge 43	
17.00-18.00				Fræs - start uge 43	
17.00-18.00	Spinning u/instruktør CrossGym	Spinning – 17.30-18.30		Spinning 17.30-18.30	
18.00-19.00					
19.00-20.00	Badminton			Badminton	
20.00-21.00	Badminton			Badminton	

Priser

Børn

Spilopper: uge 43 - marts 300 kr. for vintersæson
 Fræs: uge 43 - marts 300 kr. for vintersæson
 Inkl. opvisningsdragter
 Atletik: april - oktober 250 kr. for sommersæson

Tilmelding og tider spinning: FB – Ballum spinning
 Tilmelding og tider CrossGym: FB – CrossGym i Ballum

Voksne

Badminton: uge 42 - marts 1 time 500 kr. for vintersæson
 Fitness inkl. spinning og crossgym 400 kr. pr. sæson 1.1 – 30.6 og 1.7 – 31-12
 Seniorformiddage: oktober - april 100 kr. for vintersæson
 Ældretræning 200 kr. årlig fra 1.1.2024
 Petanque: 1. april – 31.marts 300 kr.
 Krolf: april – september 100 kr.
 Havkajak Se opslag i forår 2024



Kontakt/information

Sportsgren/afdeling	Kontaktperson	Tlf.	Mail	Info
Badminton				
Gymnastik Reformertræning	Tove Grue	5219 1630	tovegrue@gmail.com	Gymnastikopvisning: se senere opslag Spilopper: (3 - 5 år) INSTRUKTØR SØGES! Fræs: leder: Freya og Liane (0. kl. – og op)
Fodbold FC Sydvest				Ballum er med i fodbold sammenslutningen FC Sydvest 05 Tønder
Hav kajak	Tina Taagaard og Kristian Kristensen	3027 1588 6020 2900	tbitaagaard@hotmail.com	Medlemmer får direkte besked om, hvornår der sejles. Opstarts møde i marts.... Se mere info på www.ballumby.net eller Facebook
Seniorformiddage	Anna Marie Kristensen	3070 5467	amknud@mail.tele.dk	I ulige uger, med opstart i uge 43. Vi synger, spiser rundstykker, laver stole-gymnastik, spiller spil og andre aktiviteter.
Ældretræning	Joan Ehmsen Rita Damgaard	3026 6247 41466498	joanehmsen@gmail.com ritaogkurt@bbsyd.dk	Der trænes i fitness, både som hold og egen-træning. Opstart uge 41
Stavgang/gåture	Bodil Frisk	61541930	boglpfrisk@gmail.com	I lige uger, med opstart i uge 42. Start fra Multihus.
Indoor cykling/ spinning	Birte Frisk Kristensen	2498 0421	frisk57@gmail.com	Se opslag på www.ballumby.net samt på Facebook under Ballum IF spinning eller Ballum cykelmotion
Fitness	Helle Thyssen Trænerhjælp: Niels Wihlborg Andersen	40803511 21422951	ballumif@gmail.com niels.wihlborg@icloud.com	1. sæson fra 1. januar til 30. juni 2. sæson fra 1. juli til 31. december Ved tilmelding: kontakt Helle Thyssen
Atletik	Birte Frisk Kristensen	2498 0421	frisk57@gmail.com	Ved Multihuset. Børn fra 6 år og op kan være med. Leder: Freya og Liane
Petanque sommer	Anna Marie Kristensen	3070 5467	amknud@mail.tele.dk	På petanquebanerne bag multihuset. Vinspil den 2. mandag i måneden fra april til september.
Petanque vinter	Anna Marie Kristensen	3070 5467	amknud@mail.tele.dk	I petanquestalden, Østerende 17, fra oktober til april
Krolf	Anna Marie Kristensen	3070 5467	amknud@mail.tele.dk	Bag Multihus, fra april til 1. oktober
Kvindeaften	Sara Sulkjær Hansen Juria Schmidt	29629180 20672493	sulkjaer23@gmail.com Juria.schmidt@live.dk	28.08.23 – 20.09.23 – 24.10.23 – 11.12.23 Nærmere info på Facebook