

SPRALLEBASSERNE MANDAG KL. 16.15 – 17.00

Gymnastik for børn med forældre/voksen fra 1 til 4 år.

Masser af sjove lege til god musik, som er med til at udvikle barnets motorik og fortrolighed med gymnastikredskaber.

Vi vægter det sociale højt med hygge og sjov.

Kan mor/far ikke så tag en anden voksen med, vi forventer at man deltager aktivt sammen med barnet.

Instruktør: Maria Knudsen - Pernille Damgård
Sofie Jørgensen - Caroline Andersen

Prisen for en hel sæson er 350,00 kr.



TURBOFRÆS TIRSDAG KL. 16.00 – 17.00

Gymnastik for børn fra 5 år til 1. kl.

Vi har forberedt en masse sjove lege og øvelser som er med til at udvikle barnets motorik. Vi hygger og har det sjovt sammen.

Instruktør: Helle Iversen – Henriette Eskildsen
Sofie Jertrum-Skov – Maya Oksen

Prisen for en hel sæson er 350,00 kr.

SPRING STARS ONSDAG KL. 15.30 – 17.00

Gymnastik/spring for børn fra 2 kl. til 6. kl.

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

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

Instruktører: Lene Wind – Kirsten Jørgensen –
Ida Drøhse - Sofia Blaschke Sandager

Prisen for en hel sæson er 350,00 kr.



Q ALLSTARS FOR KVINDER (18+) ONSDAG KL. 19.30 – 20.30

Motion for kvinder med et mix af forskellige øvelser indenfor gymnastik, motion og styrke.

GARANTI for sved på panden, grin og god energi.

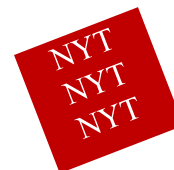
Alle kan være med – ung som gammel.

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

Instruktører: Karina Kehlet

Prisen for en hel sæson er 320,00 kr.

(der skal være mindst 10 tilmeldte)



ZUMBA FOR ALLE MANDAG KL. 19.00 – 20.00

(der skal være mindst 10 tilmeldte)

Kom og give den gas til musik man kun kan blive glad af.
Zumba handler om bevægelse, have det sjovt og være sig selv.
Du behøver ikke at kunne danse for at være med.

Instruktør: Jette Søberg

Prisen er 300,00 kr. for 10 gange før jul

Prisen er 300,00 kr. for 10 gange efter jul

(der skal være mindst 10 tilmeldte)



JUMPING FITNESS FOR UNGE/VOKSNE (13 +) ONSDAG KL. 17.30 – 18.25

Vi hopper, griner og bevæger os til god musik samtidig med at vi sveder og har det sjovt? Jumping fitness er træning på en lille trampolin, som er meget skånsom for både knæ og ryg. Her er plads til alle
Alle kan være med – ung som gammel.

Instruktør: Rikke Drøhse – Lene Wind - Linda Abrahamsen
15 trampoliner pr. hold

Prisen: 350 kr. for 10 gange før jul
350 kr. for 10 gange efter jul

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.

GÅTUR RUNDT I BYEN TORSDAG KL. 17.00 – 18.00 (starter og slutter ved skolen/hallen)

Vi bevæger os rundt i Bedsted i rask gå tempo. På turen vil der være 3-4 stationer hvor vi laver stående øvelser. Øvelser som styrker hele kroppen. Få ny energi af den friske luft, snak og grin og samtidig komme til at puste og svede lidt.

Alle som kan gå kan være med - også børn ifølge med en voksen.

Instruktør: Rikke Drøhse

Prisen er 100,00 kr. frem til uge 48

SÆSONEN SLUTTER MED GYMNASTIKOPVISNING DEN 13. MARTS 2027

BADMINTON FOR BØRN/UNGE - TORSDAG KL.15.15 – 16.30

(der skal være mindst 8 tilmeldte)

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

Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.



BADMINTON FOR MOTIONISTER - 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: Linda Abrahamsen tlf. 21867366

Prisen for en hel sæson er 400,00 kr.

Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest

BASKET BALL – TIRSDAG KL. 17.00 – 18.30

Basket ball for piger og drenge mellem 10 og 15 år

Har du lyst til at spille med bold og ramme kurven, så kom og spil basket med os.

Tag din ven eller veninde med.

Træner: Gordon Matthes og Helge Svanesoegaard

Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.

Hallen er lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest

FODBOLDTRÆNING

Udendørs

U8 (0 kl. – 2 kl.) Årg. 2018-2020	Tors kl. 16.00 – 17.00	Henrik Knudsen
U10 (3kl. – 4 kl.) Årg. 2016/2017	Tors kl. 16.00 – 17.00	Moni Breed - Zurab Ahmed
U13 (5 kl. – 7 kl.) Årg. 2013-2015	Tors kl. 17.00 – 18.00	Dennis V. Jensen – Kenny Damm
Senior Herrer 7 mands (+15 år)	Tirs kl. 19.30 – 21.00	Lars Abild – Henrik Knudsen

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

Indendørs for U10 og U13 Torsdag mellem kl. 16.30 til 19.00 nærmere info kommer senere

Børn: Prisen for efterårs sæson er 200 kr. Prisen for forårssæson er 200 kr.

Herre: Prisen for efterårs sæson er 300 kr. Prisen for forårssæson er 300 kr.

Hallen er lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest

HOCKEY/FLOORBALL (16+) – MANDAG KL. 20.00 – 21.00

Har du lyst til at prøve noget nyt i BUIF, så kom til floorball.

Der er garanti for sved på panden og et godt grin.

Vi vægter det sociale fællesskab højt.

Medbring indendørssko

Træner: Henrik Knudsen

Prisen for en hel sæson er 300,00 kr.

Hallen er lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest



GYMNASTIK / BADMINTON / BASKET FODBOLD / JUMPING / ZUMBA / HOCKEY 2026/2027



**Alle hold starter op i uge 38
mandag d. 14. September 2026**



Tilmelding til alle hold skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding"

Lykkedes det ikke så kontakt Linda på mobil 21867366 og hun vil forsøge at hjælpe dig.

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

[Følg vores facebookside for aktuelle ændringer m.m.](#) 

Tilmelding er åben fra den 1. september

Alle hold hvor betalingen er for en hel sæson er det mulighed for at prøve 2 gange før man tilmelder sig.