

# KFUM



## PROGRAM 2017/2018

- HÅNDBOLD
- SVØMNING
- FITNESS DANCE
- BORDTENNIS
- IDRÆT PÅ TVÆRS
- MOUNTAINBIKE
- NATURFITNESS
- CYCLING

# Hald Ege - Ravnstrup KFUM

.....  
I D R Æ T S F Ø R E N I N G  
.....



Til Hald Ege skoledistrikt m.fl. – Husstandsomdelt programblad

## HALD EGE-RAVNSTRUP KFUM

Hald Ege-Ravnstrup KFUM Idrætsforening har sit naturlige udgangspunkt i Hald Ege Skoledistrikt, hvor denne folder uddeles til alle husstande. Klubben har aktiviteter for alle både børn og voksne, unge og gamle. Der er noget for enhver smag med idrætsgrenene: Håndbold, idræt på tværs, fitness dance, bordtennis, mountainbike, naturfitness, cycling og svømning. Klubben har primært sine aktiviteter i Hald Ege Idrætscenter. Svømningen foregår på Gymnastik- og Idrætshøjskolen ved Viborg.



## VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

I denne folder præsenterer vi vort program for sæsonen 2017-2018. Vi glæder os til at se både nye og gamle medlemmer til endnu en god og begivenhedsrig sæson i Hald Ege-Ravnstrup KFUM. Har du et godt forslag, eller har du lyst til at medvirke som træner, leder, forældrerepræsentant el. lign., hører vi meget gerne fra dig. Du kan kontakte en af lederne på forhånd – eller blot møde op til en af vore aktiviteter.

## HÅNDBOLD

Hald Ege-Ravnstrup KFUM har håndbold på programmet for alle aldre. Idrætsgrenen er en af vores største med mange medlemmer. Vi lægger vægt på bredden, men ønsker samtidig at udvikle dygtige håndboldspillere i et miljø, hvor alle er med og har det sjovt. Der er træning 2 gange om ugen og kampe i weekenden for de fleste hold. Alle spiller med i Jydsk Håndbold Forbunds turneringer. Vi har hold fra U4 drenge og piger til senior damer og herrer i serie 1.



Der er plads til alle på 3 år og op, på et af vores mange hold. Udover de ugentlige træninger og kampe, deltages der også i stævner, sociale arrangementer og lign. Har du lyst til at give den gas på håndboldbanen og få en masse fede oplevelser, så mød op i hallen. Du kan se træningstider og oplysninger på trænerne på de forskellige hold på foreningens hjemmeside [www.haldegeravnstrupkfum.dk](http://www.haldegeravnstrupkfum.dk). Træningen starter op for alle hold i uge 33 – tirsdag den 15. august. U4-U6 drenge og piger dog først lørdag den 2. september.

## LANDEVEJSCYKLING I HALD EGE

Den nye afdeling, Hald Ege Cycling tilbyder faste træningsture med udgangspunkt fra Hald Ege Skolegård, hver tirsdag kl. 18.00 og hver søndag kl. 09.30. i sommerhalvåret.

DGI uddannede kaptajner i klubben, sætter ruterne hver gang og alle voksne, fra 18 år kan være med. Alle som kører med ud, kommer med hjem! Der køres i gennemsnit ca. 2 timer hver gang, og ruterne er fastlagt på forhånd.

Der inddeles i grupper efter niveau. Hvis du er ny, bliver du introduceret og hjulpet i gang med de væsentlige regler og forudsætninger for at cykle i grupper. Der er for sæsonen 2018 plan om introforløb for helt nye landevejsryttere, herunder cykelskole, introforløb og mulighed for tekniske kurser inden for landevejscykling, og tilhørende udstyr, rabatordninger mv. ved samarbejdspartnere. Se nærmere om Hald Ege Cycling, på hjemmesiden.



## SVØMNING

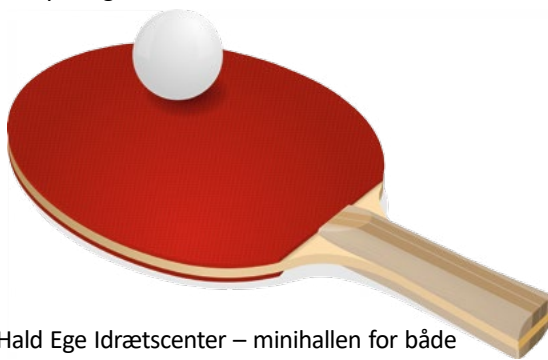
Hald Ege-Ravnstrup KFUM har familiesvømning på Gymnastikhøjskolen i Viborg. Den nye sæson starter søndag den 10. september og torsdag den 14. september. Søndag starter med babysvømning kl. 18.00, og undervisning 18.30 og 19.00. Torsdag er der undervisning kl. 19.30 og 20.00 samt mulighed for frisvømning kl. 20.30. Tilmelding kan og skal ske på foreningens hjemmeside via selvbetjeningsystemet online holdbooking fra mandag 7. august. Nuværende medlemmer kan booke sig på hold fra mandag den 31. juli ved hjælp af login med medlemsnummer og kode.



## FITNESS DANCE

Hald Ege-Ravnstrup KFUM udbyder Fitness Dance, som er en total danse-/kropstræning til den musik, vi hører i radioen hver dag, blandet med latinamerikanske danse, såsom jive, merengue og salsa.

Hele kroppen er i bevægelse. Det er supersjovt, spreder glæde og forbrænder kalorier. Alle kan være med, uanset hvor meget dans/idræt du før har lavet. Det kræver ikke andet end let træningstøj, rene indendørs sko og en flaske vand. Træningen foregår i Hald Ege Idrætscenters minihal tirsdage kl. 18.30-19.30 og onsdage kl. 18.30-19.30. Instruktør er Dorthe Nielsen. Opstart tirsdag den 15. august og onsdag den 16. august. Tilmelding og booking på hold foregår på foreningens hjemmeside, hvor der også kan findes yderligere info.



## BORDTENNIS

Hald Ege-Ravnstrup KFUM udbyder bordtennis i Hald Ege Idrætscenter – minihallen for både drenge og piger. Vi har ingen aldersbegrænsning, alle er velkomne - ung som gammel. Træningen starter mandag den 23. oktober kl. 18.30 og alle er velkomne til at møde op i dette tidsrum. Træningen vil være baseret på hyggelig og afslappet spil, hvor alle kan være med. For dem, der har interessen, vil der være mulighed for at deltage i turneringer arrangeret af DGI, DBTU & KFUM. Er du interesseret i at spille bordtennis, er du meget velkommen.

## MOUNTAINBIKE

Mountainbike er for alle, som vil motionere og nyde naturen omkring Hald Ege og Dollerup på MTB. Ud over at blive bedre til MTB, har du også større sikkerhed, når du kører sammen med andre. Vores mål er, at alle skal kunne være med. - Både dem, der kører en hyggetur og de hurtige, der også deltager i løb. Som medlem støtter du udviklingen af tilbuddene, trænerne, arrangementerne, løbene og sporarbejdet, som laves i samarbejde med Viborg Trail Arena.

Vi kører året rundt!

Træning og tur:

Torsdag 18.30: Træning for voksne (alle niveauer).

Der køres fra Hald Ege skoles sydlige skolegård.

Søndag 09.30: Tur (alle niveauer). Der køres fra Hald Ege skoles sydlige skolegård.

Onsdag 17.00 - 18.00: Børnetræning.

Træning i sommerhalvåret for børn fra skolealderen og op. Udgangspunktet er børnebanen ved sportspladsens sydelige ende. Træningerne bliver tilrettelagt sådan at alle bliver udfordret på deres niveau. MTB sporten er en herlig udendørssport fyldt med sjov, action, udfordringer, sammenhold og fantastiske naturoplevelser. Medbring din cykel, hjelm og godt humør – så klarer vi resten. Yderligere information og tilmelding på foreningens hjemmeside, på facebook under Hald Ege MTB eller ved kontakt til Brian Brøgger på mail: [bvbroegger@hotmail.com](mailto:bvbroegger@hotmail.com)



## IDRÆT PÅ TVÆRS

Idræt på tværs starter den nye sæson torsdag den 7. september i Hald Ege Idrætscenter. Idræt på Tværs er for børn i alderen 2 til 7 år. Målet med Idræt på Tværs er, at børnene får nogle gode oplevelser med at bruge deres krop. Aktiviteterne er lagt an på at være sammen i leg for at styrke børnenes motorik og bevægelse. I løbet af en time leger og synger vi, spiller bold eller bruger andre redskaber som fx faldskærm, avisugler, tøndebånd eller ærteposer. Endelig har vi vores redskabsbane og airtracken, hvor børnene kan bruge kræfterne på at balancere, hoppe, rulle, kravle osv. Mød op og vær med sammen med en masse andre glade børn og forældre.

Velkommen til **FRISK GLAD IDRÆT** i Hald Ege-Ravnstrup KFUM

## NATURFITNESS

**Fitness er kroppens evne til at kunne fungere på et niveau der holder kroppen sund og præstationsduelig på såvel kort som langt sigt. Fitnessstræning er den træning man kan dyrke for at opnå dette formål.**

Naturfitness Hald Ege-Ravnstrup KFUM bygger på grundprincipperne fra DGI's Crossgym koncept, dog tilføjet inspiration fra andre former for træning. Således vil en træningstime typisk indeholde mobilitetstræning (skadesforebyggende), funktionel styrketræning (sammenspil af flere muskelgrupper) & coretræning (træning af grundstammen i kroppen).

Du bruger både din egen krop og forskellige velkendte og alternative træningsredskaber i øvelserne, der er simple og varierede.

Den unikke træningsform er ikke kun for muskelbundter, der kan kaste rundt med bildæk og tunge vægte. Du kæmper kun mod dig selv, og dermed er du sikker på, at belastningen og sværhedsgraden er den helt rigtige.

Vi er heldige at have en kultur der osrer af godt humør, sjove indfald, rummelighed og plads til forskellighed.

Vi træner på sportspladsen ved Hald Ege Skole, hvis vejret er helt umuligt rykker vi indenfor i hallen. I den mørke vinterperiode er vi indenfor.

Trænere: Karina Gajhede Tlf.: 61710856 & Mikkel Hagstrøm tlf.: 30536066.



Velkommen til FRISK GLAD IDRÆT i Hald Ege-Ravnstrup KFUM



## DOLLERUP TRAILLØB

Trailløb i vores enestående istidslandskab

Vi gentager succesen fra sidste år. Den 7. oktober kan du prøve kræfter med vores lokale spor. Dollerup Trail byder på flere distancer. Den korteste er 12,5 km og er en god rute for løbere, der har lyst til at bytte asfalt ud med jord og rødder. Du behøver ikke en masse nyt løbeudstyr for at være med – du kan fint starte med dine almindelige sko.

Har du spørgsmål eller vil du vide mere om løbet kan du følge med på [www.facebook.com/Dolleruptrail](https://www.facebook.com/Dolleruptrail). Vi viser også gerne dele af ruten frem for interesserede og tager gerne en snak om, hvorfor det er fedt at løbe i skoven, hvordan man kommer i gang og hvad man skal passe på osv.

## FRISK GLAD IDRÆT

Velkommen i vores forening, som bygger på værdier, der har sine rødder i KFUM og DGI. Her får du gode oplevelser, godt kammeratskab og ny energi i en travl hverdag. Vi glæder os til at se dig.



## WWW.HALDEGERAVNSTRUPKFUM.DK

Besøg Hald Ege - Ravnstrup KFUM på nettet. Her kan du løbende se nyt om klubbens aktiviteter, læse generelle informationer om foreningen og se billeder fra forskellige aktiviteter.