

Børnefritidsforeningen i Sydhavnen

Program 2018 - 2019

Alle aktiviteter foregår på skolen i Sydhavnen, Støberigade 1, 2450 København SV

Yoga for 0-2 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sofie Hermansen
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Mandag 17-17.40 i Sansesalen
- Deltagere : 5 til 10
- Pris : 250,-
- Opstart : 10. September



I børneyoga laver vi korte øvelser, yoga-historier og forskellige lege. Alle kan være med og vi har mest fokus på at have det sjovt.

Udover yogaøvelser, laver vi bl.a. åndedrætsøvelser og samarbejdsøvelser to og to eller i større hold.

Bemærk Dette hold udbydes kun for en halv sæson og løber indtil ultimo december

Mandagssjov for 3-6 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Marianne Nørskov
- Yderligere Instruktør(er) : Loïuse Berthelsen
- Tidspunkt : Mandag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 10 til 30
- Pris : 500,-
- Opstart : 10. september



Dette er holdet hvor vi leger og spiller. Børnene er med til at bestemme hvad vi laver og typisk starter vi med en gang fælles stikbold og opvarmning, derefter deler vi hallen op i 'fri leg' i den ene ende og fx hockey/fodbold i den anden ende, alt efter hvad der er stemning for. Det er en fordel at medbringe en forældre der har lyst til at være med, men det er ikke et krav. Hvis en forældre deltager, er familien velkommen til at medbringe ældre/ynge søskende.

Hockey & Leg for 0-2 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Morten Reynhard
- Yderligere Instruktør(er) : Lisa Maren Steller
- Tidspunkt : Mandag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 10. September

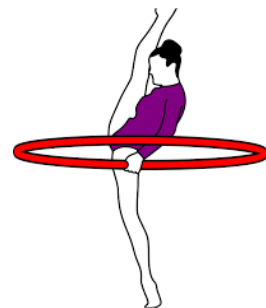


Børnefritidsforeningen tilbyder i samarbejde med Københavns Hockeyklub børn fra 0 - 2 klasse muligheden for at stifte bekendtskab med hockeysporten. Der vil være fokus på motorik, bevægelse og leg i forhold til indendørs hockey. Det er både for drenge og piger! Det er kompetente og uddannede instruktører som står for aktiviteten.

Børnene skal blot have indendørssko og tøj, så har vi hockeystokke og bolde. Der vil være mulighed for at spille nogle weekend turneringskampe. Bemærk kontingentet dækker også medlemskab af Københavns hockey klub.

HoopYogini kids for 1-2 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Adriana Carballo Schultz
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Mandag 16-17 i Sansesalen
- Deltagere : 6 til 12
- Pris : 250,-
- Opstart : 17. september



HoopYogini er en fitness praksis der kombinerer hula hop med hatha yoga og mindfulness meditation. Cirkler forbinder os, forstærker relationer, og gør os gladere. HoopYogini er en "full body workout" som blandt andet:

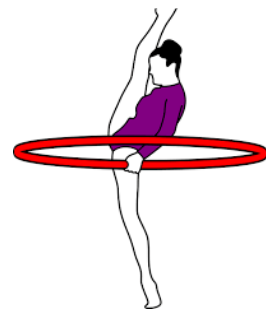
- Forbedrer holdning
- Styrker mavemusklerne
- Fordyber forbindelsen med krop, med hinanden og med den måde vi er i livet på
- Skaber tillid, fokus og gør os gladere

Gennem bevægelse, yoga og leg vil jeg gerne skabe plads for børnene til at være sig selv og have det sjovt

Bemærk Dette hold udbydes kun for en halv sæson og løber indtil ultimo december

Min mor, min hula hoop og mig for 4-5 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Adriana Carballo Schultz
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Mandag 18-19 i Sansesalen
- Deltagere : 6 til 12
- Pris : 250,-
- Opstart : 17. september



HoopYogini er en fitness praksis der kombinerer hula hop med hatha yoga og mindfulness meditation. Cirkler forbinder os, forstærker relationer, og gør os gladere. HoopYogini er en "full body workout" som blandt andet:

- Forbedrer holdning
- Styrker mavemusklerne
- Fordyber forbindelsen med krop, med hinanden og med den måde vi er i livet på
- Skaber tillid, fokus og gør os gladere

Jeg vil gerne skabe plads for børn og forældre til at komme tættere på hinanden, arbejde sammen for at lære og skabe dansetrin til musik, grine og have det sjovt

Bemærk Dette hold udbydes kun for en halv sæson og løber indtil ultimo december

Dans 1. klasse for 1 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sarah & Louisa
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 15 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 11. september



Børnene vil på holdet lære forskellige danse og derved fortælle en historie ud fra et tema. Vi vil også lege og lære at bevæge os til musikken.

Dans & Akro for 4-6 Klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sarah & Louisa
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 20 til 30
- Pris : 500,-
- Opstart : 11. september



På Dans og Akro holdet vil børnene lære forskellige danse, men også dynamiske øvelser. Vi vil ligeledes kombinere det med akrobatik. Vi arbejder gennem hele sæsonen på at lave en opvisning, hvor børnene vil vise hvad de alt har lært.

Dans 6-7. klasse for 6-7 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sarah & Louisa
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 19-20 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 20
- Pris : 500,-
- Opstart : 11. september



På holdet vil i lære forskellige danse samt dynamiske øvelser. Vi vil gennem koreografien fortælle en historie ud fra et tema. Vi arbejder gennem hele sæsonen på at lave en opvisning, hvor børnene vil vise hvad de har lært.

Dans 2-3. Klasse for 2-3 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Camma
- Yderligere Instruktør(er) : Caroline Norén
- Tidspunkt : Tirsdag 17-18.30 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 11. september



På holdet lærer børnene dans og akrobatik, ud fra et tema, som vi vil bruge til at fortælle en historie. Vi vil arbejde hele sæsonen på, at kunne fremvise en opvisning til sidst på sæsonen. Holdet instrueres af Camma på 14 år, der har været hjælpeinstruktør gennem flere sæsoner.

Badminton mini (U9) for 0-2 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Teis Nielsen
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Onsdag 16-17 i Hallen
- Deltagere : 8 til 16
- Pris : 895,-
- Opstart : 12. september



Badmintontræning for de yngste. Træningen er for begyndere. Træningen har meget fokus på den skal være legende. Træningen er i højgrad motoriskudvikling igennem badmintonrelevante lege og øvelser.

Bemærk: Kontingentet dækker medlemskab af Valby badminton klub

Badminton (U11) for 3-5 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Teis Nielsen
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Onsdag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 8 til 16
- Pris : 895,-
- Opstart : 12. september



Badmintontræning for mellemtrinene. Træningen er for begyndere og derfor fokus på den skal være sjov, udviklende og skabe sociale bånd.

Bemærk: Kontingentet dækker medlemskab af Valby badminton klub

Holmene United for 3-6 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Jacob Kofler
- Yderligere Instruktør(er) : Michael Dyhr
- Tidspunkt : Onsdag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 8 til 20
- Pris : 500,-
- Opstart : 12. september



Holmene United er fodbold uden omsvøb. Her er der ingen knæløftninger og englehop. Det er rendyrket fodbold på stor (indendørs)bane for alle som elsker fodbold. Hver onsdag spiller vi turnering med enten 2 eller 3 hold afhængig af fremmøde.

Turbofræser mini for 4-6 år

- Ansvarlig Instruktør : Rie Hoeg
- Yderligere Instruktør(er) : Maria Kolding
- Tidspunkt : Torsdag 16-16.45 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 20
- Pris : 500,-
- Opstart : 20. september



Boldlege, sanselighed, motorik og relationer. Børnene vil få brugt hele kroppen og hovedet. De får styrket motorikken og samtidig får de nogle gode sociale relationer igennem leg og bevægelse.

Turbofræser for 0-1 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Rie Hoeg
- Yderligere Instruktør(er) : Hans J. Christensen
- Tidspunkt : Torsdag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 13. september



Turbofræser for piger fortsætter i version 2018 med en ny sæson, hvor vi fortsætter med boldlege og boldspil samt fokus på sanselighed, motorik og masser af lege. Vi vil forsøge at opbygge relationer på tværs af klasserne og de to klassetrin, og pigerne får i løbet af en time brugt hele kroppen og hovedet, mens de er med til at bestemme, hvad vi laver, spiller og leger. Vi håber på en ligelig fordeling af 0. og 1. classes piger og en god time med bevægelse, motorik, sjov, leg og nye sociale relationer.

Lørdags tumling for 3-5 år

- Ansvarlig Instruktør : Rie Hoeg
- Yderligere Instruktør(er) : Rasmus Riis Kristensen
- Tidspunkt : Lørdag 9.30-11.30 i Hallen
- Deltagere : 20 til 55
- Pris : 375,-
- Opstart : 15. september



Lørdagstumbling er et tilbud for de små mellem 3 og 5 år til at mødes hver lørdag og til at slå sig løs i Idrætshallen, sammen med deres forældre. Der er intet fast program for timerne. Børnene og forældrene er med til at bestemme aktiviteterne baseret på de redskaber der findes i salen. Der er mulighed for tumle- og forhindringsbaner, frit løb, boldspil, kravle i huler og meget mere. Større søskende er velkomne, men det er de små der er i fokus. Og alle forældre er naturligvis ansvarlige for deres eget barn/børn.
