



# 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 : 7 Januar



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.

---

## Mandagssjov for 3-6 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Marianne Nørskov
- Yderligere Instruktør(er) : Loïuse Berthelsen
- Tidspunkt : Mandag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 10 til 15
- Pris : 250
- Opstart : 7 Januar



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 : 7 Januar



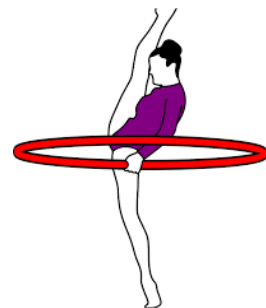
Børnefritidsforeningen tilbyder i samarbejde med Københavns Hockeyklub børn fra 0 - 2 klasse muligheden for at stifte bekendtskab med hockeysporten. Der vil være fokus på motorik, bevægelse og leg i forhold til indendørs hockey. Det er både for drenge og piger! Det er kompetente og uddannede instruktører 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 : 7 Januar



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

## **Fitness** for 3-5 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Michaela Strand
- Yderligere Instruktør(er) : Caroline Teglstrup
- Tidspunkt : Mandag 18-19 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 20
- Pris : 250
- Opstart : 7 Januar

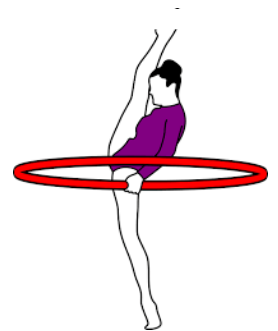


Dette hold er til børn der elsker idræt og som gerne vil udfordres lidt på deres styrke og kondi. Vi laver forskellige styrke og konditionsøvelser fx armstræk, mavebøjninger, squats, intervalløb, burpees, planke, sprællemænd, høje knæ o.s.v. kun fantasien sætter grænser. Der er garanti for høj puls, sved på panden og rigtig god samvittighed efter weekendslik og hygge.

---

## **HoopYogini 2-4** for 2-4 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Adriana Carballo Schultz
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 16-17 i Sansesalen
- Deltagere : 6 til 12
- Pris : 250,-
- Opstart : 8 Januar



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

## 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 : 445
- Opstart : 9 Januar



Badmintontræning for de yngste. Træningen er for begyndere. Træningen har meget fokus på den skal være legende. Træningen er i højgrad motorisk udvikling 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 : 445
- Opstart : 9 Januar



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

## 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 : 250,-
- Opstart : 10 Januar



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 : 250,-
- Opstart : 10 Januar



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.

## Zumdans for piger for 2-4 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Shira Grenzaid
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Onsdag 16.30-17.30 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 15
- Pris : 250
- Opstart : 9 Januar



Timens forløb bliver at få i gang den med en opvarmning, og forsætte med at lære nogle lette koreografier, som vil udvides gradvist. Niveauet i timerne lægges efter, hvor pigerne er henne motorisk, så alle kan være med og få en god oplevelse. Dansebevægelser vil komme til at kombinere elementer fra bl.a. salsa, marengue, og reaggeaton - eksotiske latinske rytmer og fede internationale beats. Musiklisten til timerne vil være sammensat af internationale hits, og musik der er fed at bevæge sig til.

---

Find det detaljerede program og andre oplysninger på <http://www.bffis.dk>

Tilmelding foretages på <http://www.bffis.dk/Tilmelding.aspx>