



Børnefritidsforeningen i Sydhavnen



Program 2019 - 2020

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

Fitness for 5-6 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Michaela Strand
- Yderligere Instruktør(er) : Kristine Lindhart
- Tidspunkt : Mandag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 20
- Pris : 500,-
- Opstart : 02.09.2019



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.

Akrobatik og Dans for 4 klasse og opad

- Ansvarlig Instruktør : Luisa Vestmar Norén
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 5 til 20
- Pris : 500,-
- Opstart : 03.09.2019



Holdet akrobatik og dans er et opvisningshold, hvilket man skal være opsat på. Vi vil lære dans, dynamiske øvelser samt akrobatik og på den måde sammensætte et program.

Holmene United for 2-4 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Michael Dyhr
- Yderligere Instruktør(er) : Jacob Kofler
- Tidspunkt : Tirsdag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 5 til 15
- Pris : 500,-
- Opstart : 03.09.2019



Går dit barn i 2-4. klasse og har han/hun lysten til at spille fodbold, så spiller vi hver tirsdag fra 18.00 - 19.00 i hallen. I Holmene United mødes vi og spiller små kampe mod hinanden. Her er ikke gentagelsesøvelser eller lange taktiske oplæg. Det er opdeling af hold og fuld fart på med en masse intense kampe. Der er plads til 15 spillere på holdet.

Holmene United for 5-6 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Pernille Madsen
- Yderligere Instruktør(er) : Morten Bruun
- Tidspunkt : Tirsdag 19-20 i Hallen
- Deltagere : 5 til 15
- Pris : 500,-
- Opstart : 03.09.2019



Går dit barn i 5-6. klasse og har han/hun lysten til at spille fodbold, så spiller vi hver tirsdag fra 19.00 - 20.00 i hallen. I Holmene United mødes vi og spiller små kampe mod hinanden. Her er ikke gentagelsesøvelser eller lange taktiske oplæg. Det er opdeling af hold og fuld fart på med en masse intense kampe. Der er plads til 15 spillere på holdet.

Dans Dans Dans for 10 år og ældre

- Ansvarlig Instruktør : Caroline Norén
- Yderligere Instruktør(er) : Emilie & Mai
- Tidspunkt : Tirsdag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 5 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 03.09.2019



Opvisningshold. Holdet er næste skridt for dem der har gået på Stjernesked eller sparklende stjerner, nye med en basis rytmeforståelse er også velkomne.

Just Dance for 12 år og ældre

- Ansvarlig Instruktør : Caroline Norén
- Yderligere Instruktør(er) : Luisa Vestmar Norén
- Tidspunkt : Tirsdag 18-19 i Sansesalen
- Deltagere : 5 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 03.09.2019



Opvisningshold. Dans for de let-øvede. Der bygges videre på de basale dansetrin og laves koreografi der er sjov at lære og udføre.

ZumDans for 3-4 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Shira Daniella Greenzaid
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Onsdag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 5 til 15
- Pris : 500,-
- Opstart : 11.09.2019



Timens forløb bliver først at få sat den i gang med 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.

Badminton for 7 klasse og opad

- Ansvarlig Instruktør : Steffen Andersen
- Yderligere Instruktør(er) : Thomas Bonde-Hansen
- Tidspunkt : Torsdag 19-20 i Hallen
- Deltagere : 5 til 12
- Pris : 500,-
- Opstart : 05.09.2019



Badminton for nybegyndere og let øvede. Træning vil bestå af teknikøvelser, konditionstræning og træningskampe både single og double. Fra klassetrin 7.

Turbofræser for piger 0-1 klasse for 0-1 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Rie hoeg
- Yderligere Instruktør(er) : Stine Larsen
- Tidspunkt : Torsdag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 500,-
- Opstart : 05.09.2019



Turbofræser for piger fortsætter i version 2019 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.

Lørdagstumbling for 3-5 år

- Ansvarlig Instruktør : Jutta Pribil
- Yderligere Instruktør(er) : Maria Kolding
- Tidspunkt : Lørdag 9.30-11.30 i Hallen
- Deltagere : 20 til 55
- Pris : 375,-
- Opstart : 07.09.2019



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.

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

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