

BØRN & UNGE HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Forældre-Barn 2 - 3 år

Kom og leg med, når de motoriske færdigheder bliver sat på prøve gennem sanglege og sjove redskabsbaner. Forælder/besteforælder til børn, som deltager i Forældre/barn gymnastik, skal tilmelde sig på holdet 2401V.

Hold nr. 2401 - Torsdage kl. 16.30 - 17.30

Instruktører: Christina & Isabella

800 kr. + 100 kr.

Leg & Bevægelse 5 - 8 år

Motorik, balance og det sociale sættes her i fokus. Dit barn lærer sin krop bedre at kende ved at have det sjovt med de andre gennem tempofyldt gymnastik på redskabsbaner.

Hold nr. 2406 - Tirsdage kl. 16.30 - 17.30

Instruktører: Christina & Isabella

700 kr.

Grundlæggende Spring

Lær springteknik fra bunden eller byg videre på eksisterende færdigheder. Niveaueet er ikke afgørende, blot lysten og viljen til at lære springgymnastik. Vi er ikke et konkurrence- eller opvisningshold, men fokuserer på læring og udvikling som springgymnast.

Hold nr. 2413 - Mandage kl. 18.00 - 19.30

Instruktør: Kevin

850 kr.

Hip Hop 6 - 10 år

Her lærer vi basis Hip Hop med masser af smil, glæde og energi. Vores instruktør vil lære jer alt, hvad hun kan inden for stilartern Hip Hop. Lær forskellige serier og lær at improvisere.

Hold nr. 2414 - Tirsdage kl. 17.00 - 18.00

Instruktør: Svetlana

700 kr.

Hip Hop 11 - 16 år

Her lærer vi basis Hip Hop med masser af smil, glæde og energi. Vores instruktør vil lære jer alt, hvad hun kan inden for stilartern Hip Hop. Lær forskellige serier og lær at improvisere.

Hold nr. 2415 - Tirsdage Kl. 16.00 - 17.00

Instruktør: Svetlana

700 kr.

BØRN & UNGE HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Dance N Fun 8 - 15 år

Vi danser forskellige stilarter som f.eks. hip hop, disco og cheerleading – nemme dansetrin på et niveau, hvor alle kan være med. Deltagerne får også mulighed for at lave deres egne dansetrin. Vi sørger for fed musik, højt tempo og masser af sjov og godt humør.

Hold nr. 2446 - Torsdage kl. 17.15 - 18.15

Instruktører: Gitte & Jeanette

750 kr.

Klatring & Rappelling

Vær med til denne sociale sportsgren, som kræver både koncentration og hjerneaktivitet. Klatring er sjovt og socialt og behøver ikke være svært. Det er styrketræning, smidighed og koordination på én gang.

Hold nr. 2462/1 - Torsdage kl. 18.00 - 19.00

800 kr.

Hold nr. 2662/2 - Torsdage kl. 17.00 - 18.00

800 kr.

Instruktører: Søren & Isabella

E-Sport fra 6 år

E-sport-holdet starter på begynder niveau, så både store og små kan være med. Vi spiller primært Counter-Strike. Her spiller vi i hold af fem og viser smarte tips og tricks. Kom og vær med!

Hold nr. 2497 - Tirsdage kl. 17.00 - 19.00

Instruktører: Patrick & Oliver

700 kr.



Fællesskab - Sundhed - Social Omsorg

VOKSEN HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Tai Chi

Tai Chi Chuan er kendt for sine bløde bevægelser og fremhæves for sine helbredsmæssige fordele, herunder forbedret åndedræt, styrkelse af immunforsvaret samt øget bevægelighed og fleksibilitet i kroppen.

Hold nr. 2422 - Mandage kl. 18.00 - 19.00

Instruktør: Nils

850 kr.

Qi Gong

Qi Gong, en del af traditionel kinesisk medicin, tilbyder skånsom træning med langsomme, flydende bevægelser og statiske øvelser som yoga. Egnet for alle aldre og fysiske forhold, det forbedrer både krop og sind hurtigt. Vi dækker "Shiba Shi", et sæt med 18 øvelser, over 5-6 lektioner.

Hold nr. 2424 - Mandage kl. 17.00 - 18.00

Instruktør: Nils

850 kr.

Pilates

Pilates træner både store og små muskler, styrker kropsholdning og smidighed samt fremmer sunde led. Det er ideelt til generel styrke og rehabilitering efter skader eller operationer, samtidig med at det forbedrer kredsløb og åndedræt.

Hold nr. 2432 - Onsdage kl. 18.30-19.30

Instruktør: Oksana

850 kr.

Yoga & Mindfulness

Dette hold kombinerer blide øvelser fra hatha og yin yoga med mindfulness-øvelser. Fokus er på kropsbevidsthed, smidighed og balance gennem dynamiske og statiske stræk, der løsner spændinger. Timen slutter med afspænding eller mindfulness meditation.

Hold nr. 2433 - Mandage kl. 10.45 - 12.00

Instruktør: Karin

850 kr.

Hatha Yoga for alle

Hatha Yoga for alle er til dig, der vil lære yoga og øge smidighed og styrke. Vi starter roligt med opvarmning, arbejder os mod udfordrende stillinger og bruger hjælpemidler. Timen afsluttes med smidiggørende stræk og afspænding, hvor du kan fordybe dig i kroppen og vejrtrækningen.

Hold nr. 2434 - Tirsdage kl. 18.45 - 20.00

Instruktør: Charlotte

850 kr.



Fællesskab - Sundhed - Social Omsorg

VOKSEN HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Hatha Yoga & Pilates

Hatha yoga fremmer balance i krop og sind gennem styrke, udstrækning og smidighed. På holdet kombinerer vi Hatha, Pilates, bindevævstræning, bolde, elastikker, afspænding og åndedrætsøvelser. Alle kan deltage uanset niveau, med plads til både samtale og sjov.

Hold nr. 2436 - Tirsdage kl. 10.00 - 11.00

Instruktør: Kirsten

850 kr.

Mave Baller Lår

MBL-Træning fokuserer på effektive øvelser for Mave, Baller og Lår. Vi arbejder intensivt med at styrke disse områder samt forbedre smidighed og kropsholdning. Kom og få sved på panden og en stærkere krop med vores MBL-hold.

Hold nr. 2440 - Mandage kl. 18.15 - 19.15

Instruktør: Oksana

850 kr.

DanceFit

DanceFit er en skøn kombination af dans og fitness, hvor konditionen forbedres samtidig med, at vi i danser forskellige stilarter som salsa, aerobic, reggaeton og meget mere - alt sammen til musik der får en til at danse hele tiden. Som noget nyt i denne sæson vil vi også integrere stepbænke.

Hold nr. 2442 - Tirsdage kl. 18.30 - 19.30

Instruktør: Cecilie

950 kr.

Zumba

Zumba® er dans med latinamerikanske og verdensrytmer. Det kombinerer dans med motion, giver fremragende cardiotræning og træner flere muskelgrupper samtidigt. Med simple bevægelser, rytmisk musik og godt humør forbrænder du masser af kalorier!

Hold nr. 2444 - Mandage kl. 19.15 - 20.15

Instruktør: Oksana

850 kr.

Floorball

På vores motionsfloorball-hold får du sved på panden med denne medrivende holdsport, der ligner hockey uden is. Du får brugt alle muskler i kroppen, mens du kæmper sammen med holdkammeraterne for sejren.

Hold nr. 2450 - Mandage kl. 16.30 - 17.45

+ Tirsdage kl. 17.00 - 18.15

Instruktører: Bennie & Isabella

900 kr.

VOKSEN HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Klatring & Rappelling fra 18 år

Lær med til denne sociale sportsgren, som kræver både koncentration og hjerneaktivitet. Det er styrketræning, smidighed og koordination på én gang.

Hold nr. 2460 - Tirsdage kl. 17.30 - 19.30

Instruktør: Kristian

800 kr.

Jumping Gym

Jumping Gym er en kombination af forskellige trin udført på specielt designede trampoliner. Du vil hurtigt kunne forbedre din kondition og få sved på panden fra starten.

Hold nr. 2479 - Mandage kl. 18.00 - 19.00

950 kr.

Hold nr. 2480 - Onsdage kl. 18.00 - 19.00

950 kr.

Instruktører: Emma, Karina, Lone, Lotte & Maja

Indoor Cycling

Kom i topform med Indoor Cycling og styrk din kondition og udholdenhed. På dette hold får du pulsen op i en længere periode, hvilket er rigtig godt for dit kredsløb og øger din kondition.

Hold nr. 2485 - Mandage, Tirsdage, Torsdage & Lørdage

Instruktører: Anette, Wieslaw, Casper Preben & Camilla

1.500 kr.

CrossGym / Funktionel Fitness

Vil du være stærk og komme i god form? Så er CrossGym/Funktionel Fitness måske noget for dig. Vi sørger for sved på panden med funktionel træning og brug af kettlebells, vægtstænger, medicinbolde, assault bikes m.m.

Hold nr. 2487 - Mandage & Onsdage kl. 18.00 - 19.00

+ Lørdage kl. 09.00 - 10.00

Instruktører: Mette, René & Kim

1.250 kr.

Cirkeltræning

Cirkeltræning kombinerer kondition og styrke. Du træner alle store muskelgrupper og får pulsen op. Øvelserne skiftes ved lydsignal, og på 12 minutter får du effektiv træning, gentaget 2-3 gange. Alle kan være med, da tempo og belastning tilpasses individuelt.

Hold nr. 2490 - Torsdage kl. 16.30 - 17.30

Instruktør: Kathrine

750 kr.



Fællesskab - Sundhed - Social Omsorg

SENIOR HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Bowls

Bowls, spillet med de skæve kugler. En ny, sjov og hyggelig idræt for alle aldre. Kom og vær med. Bowls skal opleves og prøves. Lyder det som et spil for dig?

Hold nr. 2452 - Mandage kl. 15.15 - 16.30

Instruktør: Mogens

100 kr.

Badminton

Er du nybegynder eller lettere øvet? Der er plads til alle på vores badmintonhold. Uanset om du kun har spillet i haven eller på stranden, er badminton i HIF noget for dig. Vi spiller både single og double, og du får sved på panden og smil på læben.

Hold nr. 2453 - Mandage kl. 10.00 - 12.00

Instruktør: Aase

100 kr.

Petanque

Vi spiller udendørs hele året rundt. Uanset om solen skinner eller det sner, spiller vi. Kenneth står for holdet, som spiller en gang om ugen. Kom og få noget frisk luft.

Hold nr. 2455 - Tirsdage kl. 10.00 - 12.00

Instruktør: Kenneth

100 kr.

Motions Floorball

Mange har efterlyst et tilbud, hvor man får sved på panden og leger med en bold. Kom og prøv vores nye motionsfloorball.

Hold nr. 2448 - Onsdage kl. 16.30 - 17.45

Instruktører: Mogens

550 kr.

Morgengymnastik Online

Her har du mulighed for at starte ugen på en god måde. Du får tilsendt et link og træner sammen med holdet hjemme hos dig selv i stuen eller hvor du befinder dig. Alle kan være med, og du får rørt hele kroppen.

Hold nr. 2457 - Tirsdage kl. 08.30 - 09.00

Instruktør: Ulla

200 kr.

SENIOR HOLD

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Motion For Livet

Kom og træen hele kroppen på en time. Der er plads til alle, også individuelle hensyn. Perfekt for dig, der vil i gang igen efter en pause. Vi har det sjovt og får sved på panden.

Hold nr. 2458/1 - Torsdage kl. 16.00 - 16.55

650 kr.

Hold nr. 2458/2 - Torsdage kl. 17.00 - 17.55

650 kr.

Instruktør: Ulla

Senior/Skåne Træning

Hvis du vil have det sjovt og bevæge dig, men ikke er så mobil, er dette hold for dig. Vi træner hele kroppen med fokus på balance, koordination og gode hverdagsbevægelser.

Hold nr. 2456 - Mandage kl. 15.00 - 16.30

650 kr.

Instruktør: Anna

Indoor Cycling

Du kommer i topform, når du vælger at deltage på vores senior Indoor Cycling hold - der er garanti for smil på læben og sved på panden.

Hold nr. 2484 - Tirsdage & Torsdage kl. 09.00 - 10.00

600 kr.

Instruktører: Wieslaw & Anette

FITNESSCENTER HIFIT

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Junior HIFIT medlemskab

Hvis du er mellem 12 og 16 år og gerne vil træne i HIFIT, kan du gøre det, hvis du tilmelder dig sammen med dine forældre.

Hold nr. 2494

400 kr.

Voksen HIFIT medlemskab

Træn hver dag hele året rundt fra kl. 05 til 23. Vi har både cardiomaskiner til opvarmning, maskiner til træning af alle muskelgrupper samt løse vægte til andre former for træning.

Hold nr. 2495

1.200 kr.

Senior HIFIT medlemskab

Træn hver dag hele året rundt. På hverdage har seniorer adgang fra kl. 05 til 15, og på øvrige dage er åbningstiden fra kl. 05 til 23. Vi har både cardiomaskiner til opvarmning, maskiner til træning af alle muskelgrupper samt løse vægte til andre former for træning.

Hold nr. 2496

650 kr.

HOLD MED RABATORDNING

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Voksen - Guld Medlemskab

Kan deltage på følgende hold: Alle hold (dog ikke børnehold)

1.800 kr.

Senior - Guld Medlemskab

Kan deltage på følgende hold: HIFIT - Motion for livet (2458/1 + 2) - Morgengymnastik Online (2457) - Senior / Skåne gymnastik (2456) - Petangue (2455) - Badminton (2453) - Cirkeltræning (2490) - Indoor Cycling - formiddag (2484) - Floorball (2450)

950 kr.

Voksen - Sølv Medlemskab

Kan deltage på følgende hold: Alle hold (Dog ikke børnehold, HIFIT, cirkeltræning samt seniorhold)

1.600 kr.

Senior - Sølv Medlemskab

Kan deltage på følgende hold: Alle senior hold (HIFIT er ikke inkluderet i dette medlemskab)

750 kr.

Junior Rabatordning

Kan deltage på følgende hold: Alle børne/unge hold, Klatring, E-sport samt HIFIT

1.000 kr.

VIGTIG INFO

HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

Tilmelding

Tilmelding og betaling sker online på hjemmesiden - Du er velkommen til én gratis prøvetime inden du tilmelder dig. Du kan betale med mobilepay eller med dit Visa/Dankort - Vær opmærksom på at der på holdet kan være et max antal af deltagere - og at holdet kan være lukket for tilmelding hvis du venter.

Hvis du har yderligere spørgsmål, kan du skrive til os via hjemmesiden.

Rabat

Vi har Guld og Sølv medlemskaber for både voksne og seniorer som gør det billigere hvis du vil deltage på flere hold.

Du har også mulighed for at købe et Junior-Sølv medlemskab (12-15 år - adgang til alle børne- ungehold - adgang til HIFIT kun iflg. med en voksen)

Fotografering:

Ved indmeldelse giver du automatisk tilladelse til at Hedehusene IF har lov til at bruge foto og video af dig og evt. dit barn til reklamebrug på sociale medier som f.eks. Facebook, Instagram, reklamer, hjemmeside, flyers, m.m. Ønsker du ikke at der bliver taget billeder af dig/dit barn skal du kontakte din instruktør.

Sæsonstart

Uge 33 - Starter CrossGym og Indoor Cycling.

Uge 36 - Starter ALLE øvrige hold.

Vores Fitnesscenter **HIFIT** er åbent hele året rundt fra kl. 05.00-23.00

Aflysninger, ændringer og evt. tilbagebetaling af kontingent:

Hedehusene IF tager forbehold for aflysninger af enkelte træninger i løbet af sæsonen. Der bliver ikke ydet refusion for de enkelte aflysninger.

Foreningens bestyrelse forbeholder sig retten til at ændre visse holdstrukturer, hvis antallet af tilmelde på et hold vurderes for lavt (ca. 8). Dette kan indebære enten nedlæggelse eller sammenlægning med tilsvarende hold.

Læs mere om dette på vores hjemmeside.
