



HEDEHUSENE IDRÆTS FORENING

DET ER SUND FORNUFT

CHARLOTTEGÅRDSVEJ 1, 2640 HEDEHUSENE



Hedehusene Idræts Forening



hedehuseneif

VOKSEN HOLD

2622

TAI CHI

MANDAG 18.00 - 19.00

Instruktør: Nils

Tai Chi Chuan er kendt for sine bløde bevægelser og gavnlige effekt på åndedræt, immunforsvar og smidighed.

PRIS 850 KR.

2624

QI GONG

MANDAG 17.00 - 18.00

Instruktør: Nils

Qi Gong er skånsom træning fra kinesisk medicin, der styrker krop og sind med blide øvelser. Vi træner sættet "Shiba Shi" over 5-6 lektioner.

PRIS 850 KR.

2631

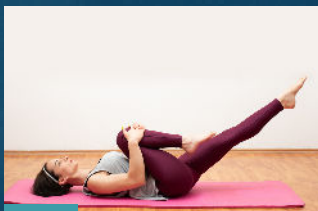
BEGYNDER PILATES

ONSDAG 17.00 - 18.00

Instruktør: Camilla

Pilates styrker din core, smidighed og balance med rolige, skånsomme øvelser. Fokus på åndedræt hjælper dig med at finde ro og nærvær.

PRIS 800 KR.



2632

PILATES

ONSDAG 18.30 - 19.30

Instruktør: Oksana

Pilates styrker hele kroppen, forbedrer holdning, vejrtrækning og led. Det er skånsom træning med fokus på nærvær.

PRIS 850 KR.



2640

MAVE, BALLER, LÅR

MANDAG 18.15 - 19.15

Instruktør: Oksana

MBL-træning fokuserer på mave, baller og lår med effektive øvelser, der styrker kroppen, øger smidigheden og forbedrer din holdning.

PRIS 850 KR.



2642

DANCEFIT

TIRSDAG 18.30 - 19.30

Instruktør: Cecilie

DanceFit er en energifyldt time med dans i forskellige stilarter. Du styrker krop og humør gennem bevægelse og pulsfremmende øvelser.

PRIS 950 KR.

2644

ZUMBA

MANDAG 19.15-20.15

Instruktør: Oksana

Zumba er sjov cardiotræning med latinrytmer, der kombinerer dans, bevægelse og kalorieforbrænding på én gang.

PRIS 850 KR.

2650

FLOORBALL

MANDAG & TIRSDAG

Instruktør: Isabella

Floorball er sjov og effektiv holdtræning, der aktiverer hele kroppen. Du får pulsen op og grinet sammen med holdet.

PRIS 900 KR.

SE TIDER ONLINE

2660

KLATRING & RAPPELLING

TIRSDAG 17.30 - 19.30

Instruktør: Kristian

Klatring for voksne og familier - oplev sjov og social træning både ude og inde. Vi mødes også gerne til klatring i andre klubber med samkørsel.

PRIS 800 KR.



VOKSEN HOLD

2663

YOGA & BEVÆGELSE

MANDAG 10.45 - 12.00
Instruktør: Charlotte

Yogaen arbejder blidt med hele kroppen gennem øvelser, stræk og afspænding. Du opnår ro og øget bevægelighed.

PRIS 425 KR.

2680

JUMPING GYM

ONSDAG 17.30 - 18.30
Instruktør: Emma, Karina, Lone & Maja

Jumping Gym er sjov, skånsom og effektiv trampolintræning med høj forbrænding. Du forbedrer styrke og balance - og alle kan være med!

PRIS 950 KR.

2680

JUMPING GYM

ONSDAG 17.30 - 18.30
Instruktør: Emma, Karina, Lone & Maja

Jumping Gym er sjov, skånsom og effektiv trampolintræning med høj forbrænding. Du forbedrer styrke og balance - og alle kan være med!

PRIS 950 KR.



2685

SE TIDER ONLINE

INDOOR CYCLING

MANDAG, TIRSDAG, TORSDAG & LØRDAG
Instruktør: Anette, Camilla, Casper, Preben & Wieslaw

Indoor Cycling er effektiv konditionstræning med høj puls. Vi cykler intervaller på SMARTBIKE+ med app-styret træning.

PRIS 1.500 KR.



2687

SE TIDER ONLINE

CROSSGYM

MANDAG, ONSDAG & LØRDAG
Instruktør: Mette, Rene, Kim & Thor

Floorball er sjov og effektiv holdtræning, der aktiverer hele kroppen. Du får pulsen op og grinet sammen med holdet.

PRIS 1.250 KR.



2689

LANDEVEJSCYKLING

ONSDAG 17.00
Instruktør: Michael

HIF Landevejscykling samler motionsryttere om fart og fællesskab. Vi træner sammen med fokus på sikkerhed, udvikling og cykelglæde.

PRIS 250 KR.



BØRN & UNGE HOLD



2601

FORÆLDRE/BARN (2-3 ÅR)

TORS DAG 16.30 - 17.30

Instruktør: Susanne

Her udfordres de små gennem leg, sang og sjove redskabsbaner. Du som forælder deltager aktivt under hele timen.

PRIS 700 KR. (+ 100 KR. FOR FORÆLDRE)



2604

NYT HOLD

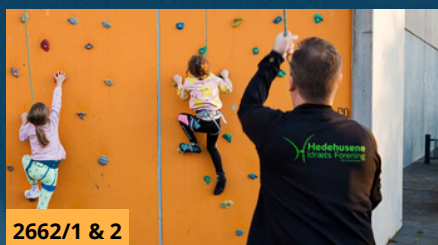
LEG & BEVÆGELSE (3-5 ÅR)

ONSDAG 16.30 - 17.30

Instruktør: Kamille & Sara

Her udvikler børnene deres motorik gennem leg, balanceøvelser og sjove redskabsbaner. Samtidig styrker de deres selvtillid og lærer at være en del af et fællesskab.

PRIS 800 KR.



2662/1 & 2

KLATRING & RAPPELLING (7-18 ÅR)

TORS DAG 17.00 - 18.00 & 18.10 - 19.10

Instruktør: Søren & Gustav

Klatring er sjov, social træning med fokus på styrke, smidighed og koordination. Vi klatrer primært med topreb - både inde og ude - på vægge op til 15 meter.

PRIS 800 KR.



2697

E-SPORT (6+ ÅR)

TIRSDAG 16.00 - 18.00

Instruktør: Casper

E-SPORT holdet er for begyndere i alle aldre. Vi spiller især Counter-Strike i hold af fem og deler tips og tricks - kom og vær med.

PRIS 700 KR.



SENIOR HOLD

2648

MOTIONS FLOORBALL

ONSDAG 17.00 - 18.00

Instruktør: Ib

Prøv motions floorball - sjov, svedig boldleg med foreningens stave og bolde. En medrivende sport med dokumenterede sundhedsfordele.

PRIS 650 KR.

2653

BADMINTON

MANDAG 10.00 - 12.00

Instruktør: Bente & Aase

Badminton for alle - nybegynder eller let øvet. Kom alene eller med en ven, og få sved på panden og et smil på læben.

PRIS 100 KR.

NY INSTRUKTØR

2655

PETANQUE

TIRSDAG 10.00 - 12.00

Instruktør: Kenneth

Vi spiller udendørs hele året rundt. Uanset om solen skinner eller det sner, så spiller vi. Kom og få noget frisk luft.

PRIS 100 KR.

2656

SENIOR / LET FITNESS

TIRSDAG 15.30 - 16.30

Instruktør: Anna

Vi træner krop og sind med fokus på fællesskab. Øvelserne tilpasses alle, og vi kombinerer opvarmning, bevægelighed, styrke og afslapning.

PRIS 650 KR.

2657

MORGENGYMNASTIK

TIRSDAG 08.30 - 09.00 (ONLINE)

Instruktør: Ulla J

Start dagen godt med morgengymnastik hjemmefra. Alle kan være med, hele kroppen bliver rørt, og stemningen er altid glad og positiv.

PRIS 200 KR.

2658/1

MOTION FOR LIVET

TORS DAG 16.00 - 16.55

Instruktør: Ulla J & Dorte

Kom i gang med motion på en sjov og tryk måde. Vi træner hele kroppen med plads til alle - også dig, der ikke har været aktiv i noget tid.

PRIS 650 KR.



2658/2

MOTION FOR LIVET

TORS DAG 17.00 - 17.55

Instruktør: Ulla J & Dorte

Kom i gang med motion på en sjov og tryk måde. Vi træner hele kroppen med plads til alle - også dig, der ikke har været aktiv i noget tid.

PRIS 650 KR.



2684

INDOOR CYKLING

TIRSDAG & TORS DAG 09.00 - 10.00

Instruktør: Anette & Jette

Få sved på panden og smil på læben med senior indoor cykling - en sjov og effektiv træning, der bringer dig i topform.

PRIS 600 KR.



SENIOR HOLD



2664

NYHED

BALLROOM FITNESS

TORS DAG 10.00 - 11.00

Instruktor: Sine Nordbo

Et dansehold for alle, hvor vi danser til både klassikere og nye rytmer. Vi træner trin, balance og koordination, mens vi nyder musikken, fællesskabet og bevægelsesglæden - ingen forkundskaber er nødvendige.

PRIS 800 KR.



2665

NYHED

SMART TRÆNING

TORS DAG 11.30 - 12.30

Instruktor: Sine Nordbo

Træn både krop og hjerne gennem sjove øvelser, lege og aktiviteter, der udfordrer balance, koordination, hukommelse og koncentration. Holdet er for alle, der ønsker at holde hjernen skarp i et socialt og hyggeligt fællesskab.

PRIS 800 KR.

