

Knudsker Idrætsforening

Aakirkebyvej 138, Rønne



Knudsker
Idrætsforening

Aktivitetsprogram 2019-2020

Badminton Søndermarkshallen, Rønne

Ungdom

Begynder eller øvet – alle er velkomne. Dygtige instruktører.

U9 og U11 (årgang 2009, 2010, 2011 og yngre):

Mandag kl. 17.15–18.30 og fredag kl. 15.30–16.30.

U13 (årgang 2008 og 2007):

Mandag kl. 16.00 – 17.15 og torsdag kl. 16.00 – 17.30.

U15 og U17 (årgang 2006 og 2005):

Mandag kl. 18.30 – 20.00 og onsdag kl. 18.00 – 19.30

Familiebadminton: Torsdag kl. 19.30–21.30, fredag kl. 16.30 – 17.30 og søndag kl. 10.00–12.00.

Kontaktperson Cecilie Jensen tlf. 2482 2885
eller e-mail: cillej84@hotmail.com

Senior

Senior mandag kl. 20.00–22.00 og onsdag kl. 19.30–22.00.

Mød frem eller kontakt:

Flemming Pettersson tlf. 2016 5225 eller mail fplp@outlook.dk

3 hold med i holdturneringen.

Motionister

Fællestræning torsdag kl. 17.30 – 19.30 med leder, der laver spillerunder.

Spil på egen bane

Spil med venner, familie eller arbejdskolleger.

Vi tilbyder baner i Søndermarkshallen, mandag, torsdag og fredag

Kontakt for nærmere information:

Jens Westh tlf. 2917 3268 eller e-mail: jens_westh@hotmail.com

MiniTon—leg, øvelser og spil med ketcher og indlæring for børn 4-8 år og forældre. Søndag kl. 09.00–10.00 i Søndermarkshallen. Holdet starter søndag den 1. september, bare mød frem. Kontaktperson Dan Kjeldsen, e-mail: dankj@gmail.com

Bordtennis Hal i klubhuset

Ungdom – Hold 2 (nybegyndere):

Mandag kl. 17.00 – 18.00

Onsdag (Fællestræning alle klubber

i Hasle Hallen) kl. 16.45–18.45

Torsdag kl. 17.00 – 18.00

Ungdom – Hold 1 (øvede):

Mandag kl. 18.00 – 19.30

Onsdag (fællestræning alle klubber

i Hasle Hallen) kl. 16.45–18.45

Torsdag

(Specialtræning for øvede) kl. 18.00 – 19.30

Kontaktperson:

Finn Jørgensen 5695 7974 / 2027 1149

Senior – Senior Motionister:

Mandag og torsdag kl. 19.30 – 22.00

Kontaktperson:

Finn Jørgensen 5695 7974 / 2027 1149

Obs - Hvis man er interesseret at spille med i holdturneringen, skal man kontakte

Finn Jørgensen senest den 5. september 2019

60+ (Pensionister og Efterlønnere):

Mandag og torsdag kl. 10.00 – 12.00

Kontaktpersoner:

Margrit Skott 2442 4033 eller

Finn Jørgensen 5695 7974 / 2027 1149

60+ holdet er startet og de resterende hold starter d. 22/8-2019, så Du kommer bare.

Fodbold

Har du lyst til at spille fodbold i Knudsker IF ?

Vi har hold i alle årgange og sætter det sociale og glæden ved at spille fodbold meget højt.

Nærmere oplysninger på

www.knudskerfodbold.dk

Eller kontakt:

Senior: Jacob Lassen 6021 1148

Ungdom: Brian Thorsen 2373 1912

E-mail: knudskerfodbold@gmail.com

Svømning

Tirsdag i Svømmesalen ved Søndermarkshallen i Rønne:

Børn:

16.15-16.45: Forældre/barn

16.45-17.15 eller 17.45-18.15:

Børn nybegynder.

17.15-17.45 eller 18.15-18.45: Børn letøvede.

Træner:

Carsten og Jørgen Egeskow-Gjerka

Pris kr. 700,00 for hele sæsonen:

3.9.2019–30.4.2020.

Voksne:

19.00-19.45: Vandgymnastik. Deltagerne får motion og bliver trygge ved vandet. 30 minutter vandgymnastik og 15 minutter egen svømning. Træner Knud Eriksen.

20.00 –20.45: Egen svømning.

Morgen motion svømning hver tirsdag kl.

06.00 og kl. 06.30 for voksne

Loppemarked

Vi samler ind lørdage i ulige uger

Ring 4028 2690 (kl. 13-19.00)

Dart

Dart i klubhuset

Mandag og onsdag kl. 19.00 – 22.00

Opstart 12. september

Yderligere info, kontakt Thøger på tlf. 6134 6457

Krocket

Mød op på banen ved klubhuset

Tirsdag kl. 9.30 – 12.00

Torsdag kl. 13.30 – 15.00

Du kan få yderligere oplysninger: Inga Olsen, 5695 8777

Bowls

Mød op i bordtennissalen

Vi spiller tirsdag kl. 14.00 – 16.00

Du kan få yderligere oplysninger: Inga Olsen, 5695 8777

Kroff

Mød op på banen ved klubhuset

Vi spiller hver tirsdag kl. 15,30

Du kan få yderligere oplysninger: Hanne og Albert Kristoffersen, 5647 0299

Banko

hver søndag kl. 18.30
i klubhuset

Se nyheder på facebook:
www.facebook.com/knudskerif



Læs meget mere på www.knudskerif.dk