



Program for

Rinkenæs

Ungdoms- og Idrætsforening

2025/2026

Opstart i uge 38.

I finder os på Facebook (Rinkenæs UIF) og på vores hjemmeside: www.rinkenæs-uif.dk

!! Alle tilmeldinger sker via QR-kode på vores hjemmeside fra 1. sep 2025 ☺ !!

Mandag:

- Kl. 16.30 – 17.15 Forældre/barn fra 1 – 3 år **NYT NYT NYT** v/ Inga Kalk Jespersen og Rikke Kisendal Bang
Kl. 17.45 – 18.45 Jumping Fitness **OBS!! Opstart uge 34** v/ Lena Burchard
Kl. 19.00 – 21.00 Volleyball fra 18 år og opefter v/ Bjarne Vest

Tirsdag:

- Kl. 16.00 – 17.30 Senior Volley +60
Kl. 17.00 – 18.00 Gå-hold (hele året -næsten) v/Betina Deutchbein
Kl. 17.30 – 18.30 Tempo-fræs 0.-2. klasse v/Heidi Lemvig
Kl. 20.00 – 21.00 Sammen i bevægelse fra 18 år. **NYT NYT!!** v/Betina Deutchbein

Onsdag:

- Kl. 16.30 – 17.30 Løveunger 3 – 5 år v/Malene Gram Lassen
Kl. 18.30 – 19.30 Jumping Fitness **OBS!! Opstart uge 34** v/ Lena Burchard
Kl. 20.00 – 21.00 Cross træning **OBS!! Opstart uge 34** v/ Lena Burchard

Torsdag:

- Kl. 16.00 – 17.00 Badminton for sjov, piger og drenge fra 11-15 år v/ Martin Toft Hansen
Kl. 17.30 – 18.30 Tempo-kids 3.-6. klasse v/Heidi Lemvig
Kl. 19.00 – 20.30 Gajol-holdet for +25 "piger" **OBS!! Opstart uge 39** v/ Dorte Melgaard og Tina Dreyer

Fredag:

- Kl. 16.00 – 17.00 Badminton for sjov, piger og drenge fra 11 -15 år v/ Martin Toft Hansen

Lørdag:

- Kl. 8.30 – 10.00 Cross Træning **OBS!! Opstart uge 34** v/Lena Burchard



BADMINTON MOTIONISTER:

Tilmelding på hjemmeside.

For bane-reservering kontakt Gitte Jespersen på tlf. 30 31 54 06

- Tirsdag: Kl. 21.00 – 22.00
Onsdag: Kl. 21.00 – 22.00
Fredag: Kl. 19.00 – 22.00
Lørdag: Kl. 10.00 – 13.00
Søndag: Kl. 10.00 – 13.00



VED EVT. SPØRGSMÅL KONTAKT HEIDI LEMVIG PÅ TLF. 24 42 84 08