

## BfK Gymnastik

Så er vi klar igen, og det håber vi også I er!  
Alle hold starter op i uge 38 med 2 gratis prøvetræninger.  
Herefter er der bindende tilmelding.

**Vi udbyder følgende hold i sæsonen 21/22:**

Motionsdamer	Mandag: 16.00-17.00
Rigtige mænd	Mandag: 20.00-21.30
0.-3. klasse	Tirsdag: 16.00-17.00
3 - 6 år	Tirsdag: 16.30-17.30
Mor, far, Barn	Torsdag: 16.30-17.15
Turbo Tøzer og Knejte	Tirsdag: 17.45-19.30

**Søndag d. 12. sep. 2021**

tilbyder vi 2,5 times gymnastik for alle børneholdene.  
Arrangementet finder sted i Bork Hallen fra 09.30 til 12.00.  
Tilmeldingen skal ske til Lars på SMS til tlf: 4218 0264 senest fredag d. 10.  
sep. 2021.  
Vi ses!

## BfK Fodbold

**Juubiiii . . . der er fodbold igen i Bork ☺**

Kom og træn med - når U-13 piger spiller ved Bork Hallen  
hver torsdag fra kl. 16.30 – 18.00  
starter primo september

For mere info kontakt: Sara Lisborg 2033 0071

Kom og vær med – det bli'r så godt !

Fodbold fortsætter indendørs samme tid,

når udendørs sæsonen slutter !

## BfK Badminton

Kom og spil, vi starter op d. 7. september 2021

**Bork forenede Klubber** udbyder badminton i Bork Hallen. Med plads til 5 baner er der rig mulighed for ikke blot at få rørt musklerne, men også for hyggeligt samvær med andre badmintonentusiaster. BFKs badminton er tilmeldt enkelte turneringer, men medlemmerne er velkomne til, at arrangere og afholde miniturneringer på træningsdagene også. Spil så meget du vil, når kontingentet er betalt - vi er de billigste i lokalområdet.

**Træningstider:**

**Tirsdag 19.30-22.00**

**Onsdag 16.00-18.00**

**Torsdag 19.00-21.00**

Vi tilbyder online-reservering af vores 5 badmintonbaner - se under menupunktet "online-reservering af baner" - hvor tider og baner fremgår. Denne mulighed giver stor fleksibilitet.

**- HUSK at booke valgfri bane og tid HVER uge!**

Banebooking foregår nu på hjemmesiden

www.borkfk.dk

Vi glæder os til at byde jer velkommen til 2021 sæsonen.



## BfK Håndbold

**Starter op i uge 37 ☺**

Træningstid :

mandage kl. 19.00 – 20.00

Damer og DGI damer

Vi vil også rigtig gerne have noget børnehåndbold op og køre igen – så ring eller skriv til Aase angående tilmelding, så finder vi ud af noget ☺

Hvis du er interesseret i at spille med på herreholdet – kontakt da Aase tlf. 4047 0925 eller Martin tlf. 2559 9802.

Og vi vil gerne på håndboldudvalgets vegne sige, at vi har brug for et par ekstra hænder i udvalget, som især vil tage sig af børnehåndbold i udvalget eller i hvert fald hjælpe til ☺

**For henvendelse kontakt Aase tlf. 4047 0925**

## BfK Indoor Cycling

Få optimal udbytte af din træning og fortsat ny inspiration – benyt vor effektive pulstræningssystem iQniter

**Fra og med uge 36 :**

**OBS uge 36 + 37 GRATIS spinning efter "først-til-mølle" princippet**

Mandage kl. 17.30 – 18.30

**Benyt muligheden – helt Uforpligtigende - de 2 første uger - for at mærke / afprøve igen, hvad spinning kan gøre for dig – og hvor meget du egentligt har savnet at spinne... ☺**

**I løbet af efteråret tilføjes yderligere hold – mere information herom på Hjemmeside og FaceBook**

For yderligere opdatering – se altid vor hjemmeside:

www.borkfk.dk/INDOOR-CYCLING

**Vi spinner efter DGI's principper/retningslinier** dvs. cykelteknisk korrekt og sundhedsmæssigt forsvarligt. **"SPIN"** for øget velvære og ekstra energi i hverdagen - spinning er effektiv kredsløbstræning efter intervalprincippet, der styrker hele din krop!

Gratis og Uforpligtigende prøvetime

Vi glæder os til at spinne med dig ☺

Ved spørgsmål kontakt gerne Lone Karlsen, tlf. 2577 0693

---

Der spilles Petanque hver mandag kl. 19.00 ved Bork Hallen – kom og vær med ☺