



# Karrebæk IF

## Karrebæk Idrætsforenings nyhedsmail

### Zumba®-bølgen rammer Karrebæk Idrætsforening

Zumba® er for alle og du behøver ikke at kunne danse. Zumba® er effektiv til både vægttab og toning af kroppen samtidig med, at du har det sjovt, mens du får pulsen op og sved på panden.

Zumba® er en sjov og spændende måde at træne! Det er nemt at lære og du forbrænder kalorier samtidig med at du forbedrer din kondi!

Zumba® blev skabt i midten af 90'erne af sydamerikaneren Alberto "Beto" Perez, som træner berømtheder, og som er koreograf for internationale popstjerner.

Zumba® er inspireret af den traditionelle cumbia-, salsa-, samba- og merengue-musik, som han voksede op med, kombinerede Beto sine foretrukne latinamerikanske rytmer med sine hotte internationale dansetrin, som hans elever elskede, og Zumba blev skabt!

## WWW.KARREBAEK-IF.DK

### KIF Gymnastik søger instruktør

Til vores Redskabsbørn, Spring-mix og badminton søger vi instruktør.

Vi forventer:

- At du kan lide at have med børn at gøre
- At du har erfaring med gymnastik/badminton
- At du har en instruktøruddannelse (dog ikke et krav)

Vi tilbyder:

- Du bliver en del af et godt team
- Godtgørelse
- Relevante kurser

Som instruktør i Karrebæk Idrætsforening kræver vi en børneattest.

Har dette fanget din interesse så send din ansøgning til [gymnastik-kif@hotmail.dk](mailto:gymnastik-kif@hotmail.dk)

For yderligere oplysninger kan Heidi kontaktes på tlf. 22 40 90 50

**Støt det lokale  
- de støtter os!**

### Kort nyt fra KIF

KIF Fodbold søger senior-træner til Karrebæk IF's førstehold. Er du interesseret i at høre mere, så kontakt seniorformand Jesper Reinbach Hansen på tlf. 28 43 34 12

**"På vores hjemmeside kan du altid læse om alt hvad der rører sig i vores forening. I Karrebæk Idrætsforening er der altid plads til dig og dine venner."**



I Karrebæk Idrætsforening er der altid plads til dig og dine venner og vi har et godt sammenhold i foreningen.



# Karrebæk IF

## KIF Fodbold - Nyt træningstøj

Seniorafdelingen har fået nyt træningstøj bestående af:

- Hummel Team Spirit Training Sweat
- Hummel Team Spirit Woven Knickers
- Hummel Bee Authentic Socks



## WWW.KARREBAEK-IF.DK

## Konkurrence

Karrebæk IF Fodbold en konkurrence hvor man skal gætte resultatet af KIF's kampe.

Du kan vinde et gavekort til Jensens Bøfhus.



Klik ind på hjemmesiden under fodbold og tip dit resultat og indtast dine oplysninger, så er du med i konkurrencen.

## Sæsonstart KIF Gymnastik:

### 22. august 2011:

Minigym  
Tumlastik  
Vedligeholdet

### 23. august 2011:

Selvforsvar  
Zumba

### 25. august 2011

Parkour  
UngSport

### 1. september 2011

Badminton – læs mere om ledige baner på vores hjemmeside under badminton.

## Sæsonstart KIF Fodbold

### 28. juli 2011

Seniorholdene  
Old Boys / Veteran

### Uge 33

Alle ungdomshold

**Støt det lokale  
- de støtter os!**