



Gratis prøvetræning i Birkerød Håndboldklub



Håndbold er en sund, sjov og populær sport for alle og i samarbejde med Team Birkerød tilbyder Birkerød Håndboldklub dig netop nu:

Gratis prøvetræning indtil 30. september. Grib chancen! Kom og vær med.

I Birkerød HK er alle velkomne, vi har hold indenfor både bredde- og elite idrætten. Så er du Pige, Dreng, kvinde eller mand, nybegynder, øvet eller super atlet! Så mød op til en rask træningstime, vores dygtige og engageret trænersteam garanterer, at du får: Sved på panden, et smil på læben, socialt samvær og sportslige udfordringer.

Sidste år havde vi en medlemsfremgang på 25 % så vi i dag er over 200 aktive medlemmer og vores lederteam består af 30 håndboldglade »ildsjæle«.

Vi har dog stadig plads til nye medlemmer på de fleste hold og vi efterlyser især friske piger og drenge årgang 88/89, drenge årgang 90, 91, 92 og 93 samt herre og dame senior årgang 84 eller ældre.

Måske dyrker du i forvejen en typisk sommeridrætsgren? Hvorfor ikke benytte muligheden for at holde topformen ved lige via håndboldsporten i hele vintersæsonen.

Hvordan kommer du i gang?

- Du ringer til træneren, og pakker tasken med kondisko, shorts og en T-shirt.

Hvis du vil læse mere om Birkerød Håndboldklub, vores mange klubaktiviteter, eller se alle træningstiderne på de forskellige hold m.m., så klik ind på www.BHK.dk

Hold	Årgang	Sted	Nye kan starte hver...	Træner	Tlf.nr.
Mini - piger & drenge	1996-1999	Søndervangshallen	Lørdag 10.00 - 11.00	Jørgen	45 82 92 05
Pige lilleput	1994-1995	Søndervangshallen	Lørdag 11.00 - 13.00	Katrine	45 81 31 37
Pige puslinge - få pladser	1992-1993	Søndervangshallen	Mandag 16.00 - 17.30	Gitte	45 81 80 87
Piger	1990-1991	Søndervangshallen	Mandag 17.30 - 18.30	Arne	45 81 30 63
Dame junior	1988-1989	Søndervangshallen	Mandag 18.30 - 20.00	Arne	45 81 30 63
Dame senior	1970-1987	Søndervangshallen	Mandag 20.00 - 21.00	Allan	45 81 16 25
Old girls	32+ år	Søndervangshallen	Onsdag 20.30 - 22.00	Gitte	45 81 80 87
Drenge lilleput	1994-1995	Søndervangshallen	Tirsdag 16.15 - 17.15	Christoffer	45 82 12 64
Drenge	1990-1993	Søndervangshallen	Tirsdag 17.15 - 18.30	Kim	45 53 24 10
Herre ynglinge	1986-1989	Søndervangshallen	Tirsdag 20.00 - 21.00	Jeppe	60 15 25 52
Herre senior	1970-1985	Søndervangshallen	Tirsdag 21.00 - 23.00	Søren	45 82 78 50
Old boys	34+ år	Søndervangshallen	Tirsdag 21.00 - 23.00	Søren	45 82 78 50



**Med sportslig hilsen
Birkerød Håndboldklub**

Vi mødes på www.BHK.dk et sted fyldt med nyheder og informationer