

BADMINTON

Kom og vær med til en sæson fyldt med fart, fællesskab og masser af badminton!

Badmintonsæsonen 2026/2027 står for døren, og vi glæder os til at byde både nye og tidligere spillere velkommen. Sæsonen løber fra **september 2026 til april 2027**, og der er plads til alle – uanset om du er nybegynder, øvet ungdomsspiller eller motionist.



NYHED – MINITON

Kom og vær med, når vi starter **MINITON** op **torsdag den 3. september kl. 17.30–18.15**.

Miniton er for de yngste børn og byder på en sjov kombination af leg, motorik og de første skridt ind i badminton verden.

Du skal bare møde op – og mor eller far er selvfølgelig meget velkommen til at være med de første gange. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Annelise Jensen på 30 24 00 39.

Ungdom:

Opstart tirsdag den 01. september 2026, hvor vi glæder os til at se jer i Nørup Hallen. Har du lyst til at prøve badminton? mød bare op – og tag gerne en ven eller veninde med! Hvis der er spørgsmål, kan man kontakte Troels Hess på mobil nr. 22799072.

Tirsdag:

U9 - U11	kl. 17:30 til 18:30
U13	kl. 18:30 til 19:45
U15 - U17 - U19	kl. 19:45 til 21:00

Torsdag:

Miniton	Kl. 17:30 til 18:15
U13 - U19	Kl. 18:15 til 19:30

Motionister:

Opstart onsdag d. 02. september 2026, medlemmer fra sidste sæson får tilmeldinger tilsendt, som skal være afleveret til Annelise Jensen senest mandag den 24. august 2026. Eller sendt til Annelise Jensen pr. mail: lise.skovtoften@gmail.com

Betaling: Ved tilmelding, til Sydbank Regnr. 7030 kontonr. 1641406 Nye medlemmer kan kontakte Annelise Jensen om resterende ledige baner på mobil nr. 3024 0039 eller via ovenstående mail. Medlemskontingentet motionister udgør 400 kr. og derudover koster det 1.200 kr. for leje af 1 bane 1 time ugentligt. Betaling skal ske ved tilmelding.

Spilletider:

Vandel Hallen	onsdag kl. 17.00 til 21.00
Mini Hallen i Vandel	tirsdag kl. 18.00 til 19.00
	onsdag kl. 18.00 til 21.00
Nørup Hallen	torsdag kl. 19.30 til 21:00

Vi glæder os til at se både nye og kendte ansigter!

Kom og vær med i et aktivt fællesskab, hvor der er plads til alle – uanset alder og niveau. Tag en ven med og prøv badminton – vi ses i hallen.

Bestyrelsen Firehøje IF Badminton.

aug
sep
okt

Folder nr. 158

38. årgang 2026

En forening som tusind andre... ...og ingen andre i tusind år.

Firehøje Idrætsforening er en helt almindelig idrætsforening – og helt særlig.

Her er tre ting der lige nu gør Firehøje IF helt særlig:

- Vi har fejret at Jens Skov har været aktiv træner, leder, formand og meget mere i 50 år!

Derfor har han modtaget DBU's højeste udmærkelse og er udnævnt til æresmedlem i vores forening. Det blev markeret på en skøn sommeraften på mikrobryggeriet BLAS i Randbøl, hvor også fodboldafdelingens mange andre frivillige blev hyldet. De frivillige er helt særlige.

- Sammen med denne folder får du også det festlige program for Sommerfesten, der løber af stablen i uge 34 fra onsdag den 19.8 til søndag den 23.8. Som noget nyt bliver opstilling og nedtagning flyttet til weekenderne, så flere har mulighed for at give en hånd med. Vi hjælper hinanden med oprydning når festen er slut med kolotto søndag – for sådan et fællesskab er vi. Et særligt sted hvor man hjælper hinanden.

- Der er også mulighed for at hjælpe hinanden med at stable en genbrugscafé på benene i den gamle brugs i Nørup, hvor der er arbejdsdag søndag den 9. august kl. 9 - 16 og lige efter sommerfesten holder vi et åbent møde for alle der har lyst til at være frivillige i caféen – og komme med ideer til, om det skal være en brætspilscafé, strikkecafé, fortælle-historie-café, lær-at-sy-café – eller hvad nogen brænder for. Se mere på Facebook "Cafe Genbrugsen" og hjælp med at gøre genbrugscaféen til noget helt særligt.

FITNESS

HUSK at der IKKE er instruktører i ugerne 27 til uge 32 – begge uger inklusiv.

Firehøje fitness ønsker alle medlemmer en rigtig god sommer, og så håber vi, at vi ser rigtig mange af jer til **Engelsholm slotsløb TORS DAG D. 20/8.**



Du kan inden længe både læse om løbet og tilmelde dig løbet på vores hjemmeside og på Facebook.



FODBOLD

Herresenior.

Vores 2. hold i serie 5 er rykket op i serie 4, så vi har nu i efteråret 2 serie 4 hold.

Vi ser frem til en spændende efterårssæson for begge serie 4 hold.

Fodbold ved sommerfesten.

Vi har masser af fodbold på programmet ved sommerfesten i uge 34 2026. Hold øje med vores hjemmeside og opslag fra sommerfesten, hvor programmet vil blive offentliggjort.

Indendørs fodbold

Lige efter efterårsferien har vi også indendørs fodbold, hvor vi i den kommende vinter vil kunne spille i både Bredsten- og Nøruphallen. Tidspunkter og spillested meldes ud i løbet af september måned.

For vore seniorer eller seniorhold forventer vi igen til vinter at kunne komme på kunstgræs i Vandel.

God sommer til alle – vi ses i august.

Ny kasserer.

Vores nuværende kasserer Sanne Knop har valgt at træde tilbage ved næste generalforsamling til marts 2027.

Sanne vil gerne hjælpe en ny kasserer i gang med arbejdet, så går du rundt og har lyst til at hjælpe FB Fodbold med kassererjobbet så hold dig ikke tilbage. Kontakt gerne Sanne på 40931172 for at få mere at vide om opgaverne som kasserer i en fodboldklub.

Fodboldtur i efteråret 2027

Der er nedsat en arbejdsgruppe bestående af 4 forældre, som vil stå i spidsen for en fodboldtur til udlandet i efteråret 2027.

I denne anledning søges mulige opgaver for børn og forældre til indtjening til turen. Henvendelse kan ske til:

Julie Andkjær Pedersen, Julieabp81@gmail.com, Tlf 22930667 eller Mette Svenson, Sandfeld82@hotmail.com, Tlf 61707182

Generelt omkring hold, træningstider og meget mere – gå ind FB-fodbold.dk

Du er også velkommen til at kontakte os på formand@fb-fodbold.dk el mobil 21753668

God sommer og mange sportslige hilsner FB Fodbold

Bankospil – sædvanen tro hver onsdag i Nørup Sognegård med opstart medio september.

IDRÆT I DAGTIMERNE



Sæsonen for gåture er fra

d. 12.08. – d. 02.09.

Turene bliver tilrettelagt, så alle kan være med.

Vi mødes ved Nøruphallen onsdag kl 09.00 og går ture bl.a. på heden en dag og ellers, hvor der er forslag til det.

Alle er meget velkomne til at byde ind med planer for ture.

Sæsonen i hallen er som altid onsdage mellem 09.00 og 11.00.

Første gang d. 09.09.

Årsplan for sæsonen vil blive lagt på hjemmesiden, så snart alle frivillige har været til opstartsdag d. 18.08.

Velkommen til alle – nye som gamle. Vi glæder os til en ny dejlig sæson sammen med jer.

Ps. Vi er naturligvis også med på sommerfesten med petanque og salg af kaffe og kage både lørdag og søndag.

Hvis du/ I har lyst til at hjælpe her – også gerne med at bage kage, så vil vi blive meget glade.

Vi kan altid bruge hjælpende hænder.

Kontakt til bestyrelsen: Karen Bang tlf. 28917512 - eller øvrige medlemmer af bestyrelsen (se hjemmesiden).

HÅNDBOLD



En ny håndboldsæson venter lige om hjørnet

Vi ser frem til den nye sæson. Seniorholdene går i gang med træningen i uge 33, Fit for Fight begynder i uge 34, børne- og ungdomsholdene er klar til en ny sæson i uge 36, mens floorball vender tilbage i uge 40.

Alle hold træner i Vandel Idrætshal, og vi glæder os til at tage imod nye og tidligere medlemmer.

Vi håber, at tilskueropbakningen også vil være god i denne sæson. Når der er kampe i Vandel Idrætshal, vil det blive annonceret på de sociale medier.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Stine Juul Hansen på 30 70 57 04.

Firehøje Håndbold: Træningstider 2026/2027 i Vandel Idrætshal

Mandag:

Kl. 18.30-19.30 -Fit for Fight

Tirsdag:

Kl. 16.30-18.00 - U15 drenge - (Årgang 2011-2013)

Kl. 18.00-20.00 - Damesenior -(Årgang 2008 og tidligere)

Kl. 20.00-22.00 - Herresenior -(Årgang 2008 og tidligere)

Torsdag:

Kl. 17.00-18.00 - U5-U8 piger og drenge - (Årgang 2018-2021)

U9-U10 piger og drenge - (Årgang 2016-2017)

Kl. 17.30-19.00 - U13 piger og drenge -(Årgang 2014-2015)

Kl. 19.00-20.00 - Fit for Fight

Kl. 20.00-21.30 - Fælles: Dame- og herresenior

Søndag:

Kl. 9.00-10.00 - Floorball



INDOOR CYCLING

Vi slår atter dørene op til en ny del-sæson i Indoor Cycling.

Sommerferien er slut og vi er klar til endnu en sæson fyldt med energi, fællesskab og masser af god træning.

For at give alle mulighed for at opleve vores måde at træne på og den gode stemning tilbyder vi:

Gratis træning mandage fra 10. august til 31. august

Alle er velkomne, både nuværende medlemmer, tidligere medlemmer og helt nye deltagere.

Har du overvejet at komme i gang med motionen igen, eller er du nysgerrig på Indoor Cycling, er dette den perfekte mulighed for at prøve det af uden omkostninger.

Vores instruktører står klar med motiverende timer, god musik og sved på panden i et hyggeligt og uformelt fællesskab.

Kender du én, der kunne have glæde af motion, bedre kondition eller blot en sjov træningsform? Så tag gerne en ven, nabo, kollega eller partner med.

Jo flere vi er, desto sjovere bliver det.

Afslutning af gratis mandage 31.08

Vi afslutter gratisperioden med en time på cyklerne, efterfulgt af pølser, som bestyrelsen er vært for og hyggeligt samvær.

Tilmelding og booking foregår på firehøjes hjemmeside, der er flere muligheder:

- Gratis august koster 0 kr.
- Halvårs medlemskab gælder frem til 31.12.2026 koster 500 kr.
- Helårs medlemskab fra 01.09 frem til sommeren 2027 koster 1000 kr.
- Ungdomsmedlemskab (under 18 år) koster halv pris af voksne.
- Timebetaling 50 kr pr. time.

Vi udbyder følgende timer fra 01.09 - 31.12:

Mandag kl. 17.30-18.30

Tirsdag kl. 17.00-18.00 (Begynderhold)
kl. 19.00-20.00

Onsdag kl. 17.30-18.30

Lørdag kl. 09.00-10.00

Vi håber at se både kendte og nye ansigter på cyklerne.

Kom og oplev, hvorfor så mange år efter år vælger Firehøje Indoor Cycling som deres træning.

Vi glæder os til at se jer!

På Firehøje Indoor cycling bestyrelsens vegne

GYMNASTIK



Vi glæder os til at byde velkommen i hallerne i uge 37 til både børn, unge og voksne, og vi har igen i år mange spændende hold på programmet.

NYT hold: Puls & Pilates

Få det bedste fra to verdener i én time. Vi starter med pulsen oppe gennem varieret og effektiv cardiotræning, hvor alle kan være med. I anden halvdel skruer vi ned for tempoet og arbejder med pilates - med fokus på stabilitet, udholdenhed og styrke i core-musklerne samt smidighed og balance i hele kroppen. Vi slutter timen af med udstrækning, så kroppen får ro og forhåbentlig fornyet energi.

Kom og prøv vores nye Puls & Pilates hold mandag fra 18.30-19.30. Du kan finde det samlede holdtilbud på hjemmesiden, som løbende bliver opdateret. Hop ind og kig, - der er helt sikkert noget for dig og din familie.

Vi mangler instruktører til vores 0.-2. klasses gymnaster – gerne forældre

Har du lyst til at blive instruktør og hjælpe med at undervise og guide vores gymnaster? Denne mulighed er oplagt for dig, som har et barn i 0.-2. klasse, eller dig som måske selv er gymnast og gerne vil give vores friske gymnaster muligheden for en times gymnastik og aktivitet i hallen.

Holdet træner i Nøruphallen, tirsdag kl. 16.30-17.30 og har en flok gode hjælpetrænere.

Hjælp til indkøb af gaver, holdtøj m.m.

Har du lyst til at svinge gymnastikforeningens kreditkort og hjælpe os med forskellige indkøb i kommende sæson? Det handler om instruktørgaver til jul og forår, og evt. nye instruktørtøj. Det er en mindre, afgrænset opgave, som vi har brug for hjælp til i sæsonen 26/27.

Din hjælp betyder alverden for os, så hvis du kan finde tid i kalenderen, så tag fat i Katja på tlf. 4196 4956 eller på kasserer.gymnastik@firehoejeif.dk. Både hvis du er klar til at blive instruktør, eller har lyst til at hjælpe os med lidt indkøb.

Vi glæder os til at høre fra dig

og til at se alle på gymnastikgulvet til september!



TENNIS

Vi startede sæsonen 2026 lørdag den 18. april i dejligt vejr med flaghejsning, morgenkaffe og tennisspil på de fine baner.

Lørdag den 25. april havde vi "Tennissportens Dag" ligesom mange tennisklubber i hele Danmark.

VIL DU VÆRE MED TIL AT SPILLE TENNIS?

Så kig forbi banerne, der ligger ved siden af hallen i Vandel. Der er en af os fra bestyrelsen på banerne hver torsdag kl. 19.00

Eller kig på vores hjemmeside: Firehoejeif.dk - Aktiviteter - Tennis

Husk – vi har masser af plads til flere medlemmer, så har du lyst til at prøve tennissporten, er du meget velkommen til at kigge forbi – Tennis er frisk luft og motion – og uden at det føles hårdt, har du gået/løbet rundt og "leget" i en time! - Se træningstiderne på vores hjemmeside – og du kan altid booke en bane på det tidspunkt, der passer dig.

DER ER PLADS TIL ALLE - UANSET NIVEAU OG ALDER.

NYHED:

Bliv medlem for en måned ad gangen – det koster kun kr. 150,- pr. måned. Tilmeld dig på vores hjemmeside Firehoejeif.dk tennis :Tilmelding/Månedshold.

Banerne må selvfølgelig benyttes indtil endelig lukning, når nattefrosten kommer – og da vi jo har et super godt lys på banerne, kan efterårssæsonen forhåbentlig blive lang.

Mange sommer-hilsner fra Bestyrelsen - Firehøje Tennis



AKTIV FRITID

Aktiv Fritid er for alle aldre, og her hos os er det kun fantasien, der sætter grænser.

Vi holder til i Vandel Idrætshal hver **torsdag fra kl. 8.00 – 12.00**, og der er altid plads til flere medlemmer.

Så kom og blive en del af det sociale netværk i Aktiv Fritid Vandel.

Vi har en velfungerende bestyrelse og nogle gode instruktører, men kan altid bruge nogle flere. Og ræk endelig ud til bestyrelse for uddybende information om nedenstående aktiviteter.

Vi har også en Facebookside som hedder **Aktiv Fritid/ Firehøje**. Her kan I følge med i, hvad vi laver.

Vi starter op efter sommerferietiden torsdag d. 13. august i hallen, men kører også videre med udendørs aktiviteter nogle uger frem, hvis sensommeren tillader det.

Motionsrummet: kl. 8.00 – 12.00. Der hænger og ligger instrukser i motionsrummet. 1 gang om måneden har vi ekstern instruktør på, som vil hjælpe og vejlede i brugen af vores maskiner og udstyr. Dette bliver slået op på Facebook.

Rygtræning - kl. 8.45-9:45 – **første gang torsdag d. 10. september.**
Stol & Styrke - kl. 10.00 – 11.00.

Badminton, Pickleball eller skumtennis - kl. 10.00 – 11.00.

Man behøver ikke at være fysisk aktiv, man kan blot komme for hyggens skyld. Eller man kan være aktiv med sit strikkesæt eller andet håndarbejde, og samtidig have det sociale samvær med andre.

Og husk at vi også kan spille **Bowls** – hvis flere har lyst, stiller vi hurtig banen op. Det er sjovt – og med øvelse og lidt tålmodighed kan man blive god til at trille med den skævt vægtede og lidt asymmetriske kugle. Vi kunne bruge en eller flere, der vil være ansvarlig for dette spil.

Bestyrelsen takker for den store opbakning omkring Aktiv Fritid i Vandel. Mvh. Bestyrelsen

CYKELMOTION

Sæsonen 2026, er godt i gang

Første halvdel af sæsonen 2026 har været lidt kølig men der har alligevel været fint cykelvejr, så der har været gode muligheder for at få cyklet gode ture, uanet om det har været på landevejen eller på gruset.



Årets ”klubløb” var som sædvanlig, Stjerne Tour de Grindsted, hvor der igen i år var 17 medlemmer fra klubben der deltog på forskellige ruter, 125, 100, 62 km samt 85 km gravel. Den 27. juni var der igen Hærvejsløb. I år på den dag, hvor den varmeste hedeølge i flere år toppede, men der var alligevel flere fra klubben der trodsede varmen og tog en dag på cyklen.

Klubtur 2026

Bliver i år den 4-6. september. I år tager vi til Fuglsøcentret på Mols for at opleve nye veje og spor. Er du interesseret her, men endnu ikke medlem, så tag fat i en fra bestyrelsen

”Brede dæk”

For dem der gerne vil køre mountainbike eller gravel, er dette også muligt henover sommeren. Hverdagstræning vil primært være om torsdagen, weekend træning aftales løbende.

Tid og sted?

Hen over sommeren træner vi tirsdag, torsdag kl 18.00 og lørdag kl 10.00, hvor vi mødes foran hallen i Ny Nørup. Der kører flere forskellige hold, så der er sikkert også et hold der passer dig.

Nye medlemmer - kom og kør med

Er du ny, og ikke helt sikker på om det er noget for dig, så kom frisk – eneste krav er en god cykel og en hjelm, så skal vi nok tage dig med rundt.

Har du spørgsmål til Nørup Cykel Motion, kan du altid kontakte formand Preben Bjerre tlf. 23402430. Se øvrige kontaktinformationer på hjemmesiden www.firehojeif.dk/cykelmotion

Som medlem kan du også følge vores Facebook-side, her skriver vi om arrangementer, træning, løb mv.



KLATREKLUB

Vi starter sidst i august med at klatre om torsdagen kl. 18-21 til medlems drop ind. Første dag er d. 20. august.

Sæt X i kalender D. 5. september 10-13. Der holder vi Åbent Hus hvor alle kan komme og prøve klatring og hører hvordan man kommer i gang. Vi SES.

Fra 1. september holder vi normalt åben således:.

- Tirsdag kl. 19.00 – 22.00 medlems drop-ind
- Torsdag kl. 17.00 – 18.15 Børnehold (ca. 5 år til ca. 10 år)
- Torsdag kl. 18.15 – 20.15 Juniorhold (ca. 10 år til 18)
- Torsdag kl. 20.00 – 22.00 medlems drop-ind
- Weekend åben se kalender på www.4hkk.dk

Kunne du tænke dig at prøve klatring? Så er du velkommen! Du kan tilmelde dig **Intro/Ny i klatring** på www.4hkk.dk som er for begyndere. Har du klatret før og kan sikre, kan du bare kikke ind. Men kontakt os lige på Info@4hkk.dk og aftal et tidspunkt så den vagthavende klatreinstruktør ved at du kommer.

Hilsen Bestyrelsen, Firehøje klatreklub - www.4hkk.dk