



GYMNASTIK

Trænger du til at se dit barn med røde kinder og sved på panden? Eller drømmer du selv om at blive del af et fællesskab og få motion på samme tid?

Så er det nu, du skal slå til!

Gymnastiksæsonen er netop skudt i gang, og vi har hold for børn og voksne i alle aldre - og på alle niveauer. Lige fra forældre-barn og puslingegymnastik, til yoga, rytme og sjipning for voksne. Gå ind på hjemmesiden og se vores mange tilbud under "Gymnastik/holdoversigt".

NYT: Skyd weekenden i gang i hallen

Vi har i år to fredagshold for unge fra 5.-9. klasse, så de kan komme i gang med weekenden med fuld fart på. Så send endelig dit barn af sted til Nørup hallen på fredag, - der er plads til alle.

• Juniorrytme kl. 15.00-16.00

Her arbejder vi med håndredskaber, tekniktræning og forskellige genrer indenfor gymnastikken. Vi garanterer sved på panden, sjov og hygge. Alle niveauer er velkomne, - her er plads til at udvikle sig og lave fejl.

• Drengeklubben kl. 16.00-17.15

Her skruer vi maks op for musik, hype og drengehørm, og skal hygge lige så meget, som vi skal blive bedre til at springe. Det eneste krav i drengeklubben er, at man møder op med masser af energi og lyst til at fyre den af.

Kom ned i gear sammen dit barn eller barnebarn

To lørdage i november går vi ned i gear og samler familien til en stjernestund. Som noget nyt tilbyder vi nemlig yogaworkshops for børn i alderen 4-6 år og deres forældre/bedsteforældre. Workshoppen indeholder små yogaøvelser, rim, sange og historier, og er en dejlig måde at få en nærværende stund med sit barn i en travl hverdag. Læs mere på hjemmesiden.

Kontakt os endelig, hvis du har spørgsmål eller er nysgerrig på vores hold og tilbud (Katja 41964956, kasserer@firehoejeif.dk).

Vi glæder os til at se jer i hallerne!



BADMINTON

Badminton sæsonen har haft en flyvende start, det er skønt at se så mange som ønsker at spille badminton.

Og der er stadig plads til flere spillere.

Husk vi har særligt brug for de yngste spillere, så har du et barn på 6 til 10 år, så lad dem endelig komme og prøve. Vi er hele 3 trænere på til de yngste.

Ønsker man at spille badminton i en klub hvor vi vægter fællesskab og hvor det sociale er i fokus, samtidig med at der er et stærkt, dygtig og meget engageret trænersteam, så kig gerne forbi Nørup Hallen om tirsdagen kl. 17.30 eller om torsdagen kl. 18.00 og tag en snak med trænerne om mulighederne.

Motionister

Der er få ledige baner tilbage, her er det muligt at leje en bane og få sved på panden samtidig med at man har det sjovt og det sociale er i top. Hvis man ønsker at booke en af de ledige baner, kan man kontakte Per Tranekær på mail. pertrane@icloud.com eller kig forbi Vandel Idrætshals Cafeteria og spørge efter Jytte.

Man er altid velkommen til at tage fat i en af trænerne, eller kontakte en fra bestyrelsen hvis man har spørgsmål omkring badminton. Oplysningerne findes på Firehøje IF's hjemmeside.

Mange hilsner fra Badmintons træner og bestyrelse.

nov dec jan

Folder nr. 155
37. årgang 2025-26

ANERKENDELSE

Hvert år til sommerfesten er det en stor glæde at kunne anerkende nogle af vores unge frivillige, ved at give dem **Firehøje IF's Ungdomspris**.

I år faldt valget på trænerteamet for Firehøje Gymnastik Juniorhold i sæson 23/24 og 24/25:



Amalie Horsted, Agnete Degn, Niclas Ramsing og Emil Cornell

Fra Gymnastikudvalgets indstilling: *"Trænerteamet har med en blanding af høje ambitioner og godt humør skabt en ramme omkring holdet, der gør, at gymnasterne har fyldt hallen med nærvær, energi og udstråling.*

Amalie og Agnete har formået at få en lille rytmeside på 8 gymnaster til at føle sig trygge og selvsikre nok til at fylde gulvet og nå ud til publikum. De har lagt et højt ambitionsniveau, der blev honoreret af gymnasterne.

Og Niclas og Emil har med smittende humør og vilje til at gå forrest løftet springerne til nye højder, i trygheden om at trænerne var der for dem.

På trods af et lille hold med kun 12 gymnaster i alt i sidste sæson, har trænerteamet formået at få det bedste frem i alle gymnaster og skabe en opvisning der har fået publikum til at se et stort hold.

Det kræver noget helt særligt at kunne lykkes med, men det har netop dette trænersteam opnået med deres evne til at se alle gymnaster, have en positiv tilgang og en smittende energi."

Dertil kommer anerkendelse der følger med **Firehøje IF's Lederpris**, der i så, som noget nyt, gik til **Jelling Festival Udvalgene** – både de tidligere og det nuværende.

Fra Foreningsudvalgets indstilling:

"Jelling Festival udvalgene har skabt en stærk kultur, der fremmer glæden ved fællesskabet som frivillig.

Der er samtidig tilført Firehøje IF's forskellige afdelinger store beløb hvert år:

Samlet set er der tale om flere millioner kroner. Penge som er kommet vores foreningsliv og fællesskab i Firehøje IF til gode.

Tak."

FITNESS

I forbindelse med afholdelsen af årets Engesholm Slotsløb, vil vi i Firehøje Fitness gerne takke WOW Park, Vejle Fodboldgolf, Dagli' Brugsen Ny Nørup og Dagli' Brugsen for de mange sponsorgaver. Også en stor tak for det gode fremmøde - det er en fornøjelse at opleve den store lokale opbakning.



FODBOLD

Indendørs fodbold trænes/spilles i både Bredstenhallen og i Nøruphallen fra og med uge 43:

Tirsdage:

Bredstenhallen: U8 Kl. 16.30-17.30

Onsdage:

Bredstenhallen - Ulige uger:

U11/U12 Kl. 17.00-18.00

Nøruphallen - Ulige uger:

U9/U10 Kl. 17.00-18.00

Nøruphallen - Lige uger:

U11/U12 Kl. 17.00-18.00

Bredstenhallen - Lige uger:

U9/U10 Kl. 17.00-18.00

Træningstiderne kan også ses på hjemmesiden FB-Fodbold.dk

Bankospil:

Hver onsdag er der Bankospil kl. 19.30 i Nørup Sognegård – dørene åbnes kl. 18.00



BLIV EN DEL AF FODBOLD KLUBBENS FRIVILLIGHEDS-FÆLLESSKAB – VI HAR OGSÅ BRUG FOR DET DU KAN

Vi mangler hænder, uanset hvordan de vender - vi har opgaver, som bliver løst af alt for få, derved er det svært at drive foreningens aktivitetsniveau i det gear, som efterspørges/forventes.

Hvis du går rundt med en lille mandagstræner i maven, eller du helt enkelt gerne vil være med til at gøre en forskel for rigtig mange, så tøv ikke - Vi har opgaver, som passer til den enkeltes forestilling om tidsforbrug og evner, du vil blive klædt på til den opgave, du måtte melde dig til.

Vi mangler aldrig opgaver, kun flere hænder.

Hvis du kunne tænke dig at høre mere, så kontakt formand Jens Skov på formand@fb-fodbold.dk

HÅNDBOLD

Turneringsopstart

Der er godt gang i håndbolden i Vandel Idrætshal. Vi har haft en forrygende start på sæsonen, hvor der er kommet nye spillere til på både børne- og voksenhold. Der er altid plads til flere, hvis lysten skulle melde sig.



Turneringerne bliver skudt i gang omkring d. 1. oktober og vi glæder os til at se en masse glade børn, unge og voksne på både håndboldbanen, såvel som på tilskuerpladserne.

Der vil løbende på Facebook blive opdateret, hvornår der spilles kampe.

Håndboldkaravanen

Håndboldkaravanen var igen i år på besøg på Firehøjeskolen i september.

Det var en rigtig god dag, hvor 0.-5. klasse var i gang i hallen i Nørup med en masse forskellige håndboldøvelser.

Dagen blev afholdt i samarbejde med Dansk Håndbold Syd og Firehøjeskolen.



IDRÆT I DAGTIMERNE

Alle aktiviteter er i fuld gang.

Vi glæder os over de mange deltagere – end-og nye medlemmer.

September har budt på både vandretur sammen med Kong Rands Orden – 32 deltagere både egne medlemmer og folk udefra. –Og ikke mindst en dejlig tur til Berlin fyldt med gode oplevelser og hyggeligt samvær.

Kom gerne endnu flere og bliv en del af et fantastisk fællesskab med motion og hygge.

Læs om efterårets program på hjemmesiden eller du kan ringe til os i bestyrelsen på tlf. 28917512.



INDOOR CYCLING

Nye instruktører

Her i november bliver 4 nye instruktører uddannet, vi glæder os til flere og nye ansigter på instruktørcyklen – velkommen til Helle, Rachel, Kenneth og Kalle.

Med de nye instruktører samt ny bestyrelse kan I se frem til nye hold, nye tiltag og et nytårsevent. Hold øje med vores hjemmeside Firehøje IF samt vores facebookside "Indoor Cycling Firehøje IF".

Ny, i gang igen eller udnytte tiden, mens dine børn træner i hallen

Vi har altid plads til nye medlemmer på cyklerne, klik ind på Firehøje IF's hjemmeside, her kan du finde info om os, vores kontingenter, tilmelding og booking. Det er også her du finder kontaktinfo på bestyrelsen, som du er velkommen til at kontakte ved spørgsmål.

Bestyrelsen

Har du lyst til at prøve frivilligt arbejde i en bestyrelse og er nysgerrig på arbejdet i Indoor cycling, så tag gerne fat i en fra bestyrelsen allerede nu og hør om vores arbejde. Måske er det noget for dig og jo flere vi er, jo sjovere er det!



TENNIS

Firehøje Tennis kan snart præsentere
TENNIS-JULEKALENDER nr. 40
Tænk at den har eksisteret i 40 år!

Præmier for kr. 27.718,-

Hver dag i december trækkes en, to eller tre præmier. I dagens låge kan du se, hvad gevinsten/gevinsterne er.

De udtrukne numre vil blive bekendtgjort hver uge på vores hjemmeside firehøjef.dk. - under Aktiviteter og Tennis og i Firehøjens gule folder i uge 5 - 2026

På forsiden af julekalenderen er der et tydeligt nummer, som du spiller med på hver dag fra den 1. december til og med den 24. december.

I alt 66 gevinster.

Igen i år har de lokale erhvervsdrivende støttet os med mange fine gevinster, som vi fordeler over de 24 kalenderdage.

Blandt hovedgevinsterne kan nævnes:

1. præmie

Køb tøj for kr. 6.000 hos Byens Tøjhus: EBBE, Din Tøjmand, Billund

2. præmie

1 stk. gavekort på kr. 3.500 til Vandel Musik- og Kulturforening - og så er der mange andre flotte gevinster.

For kun kr. 40 deltager du i lodtrækningen om de mange flotte gevinster.

Bemærk at alle numre deltager ved hver eneste lodtrækning – du kan altså sagtens vinde flere gange!

Du kan købe alle de julekalendere du har lyst til – køb til hele familien – jo flere kalendere jo flere gevinstchancer!

Vi er i tennisafdelingen meget glade for den støtte og interesse du viser ved at købe julekalenderen. Salget af julekalenderen er medvirkende til, at vi kan holde et lavt kontingentniveau, og det giver os mulighed for ungdomstræning og bedre vedligeholdelse af tennisanlæg og klubhus.

Årets motiv er tegnet af Per Delfin, Limskov. Motiverne bag lågerne er tegnet af børn fra Firehøjeskolen. En stor tak til alle for det flotte arbejde!

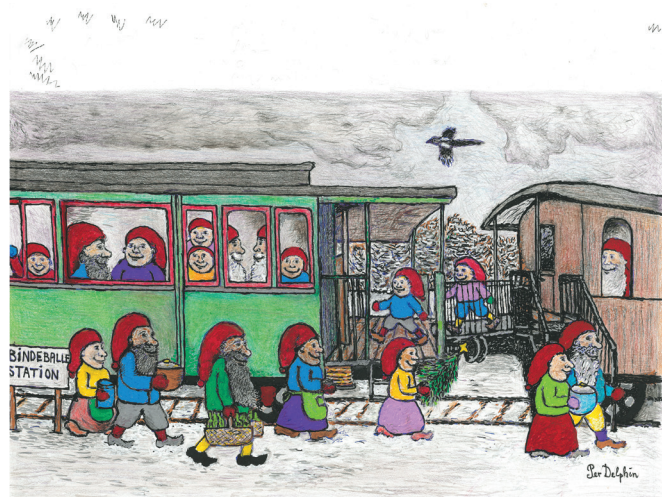
Tag vel imod vores kalendersælgere. De vil være ”på gaden” fra den 1. november. Skulle vi ikke træffe nogen hjemme – eller glemme en husstand i farten – kan julekalenderen, fra den 15. november, også købes i Dagli’Brugsen, Vandel og Nørup samt Vandel Idræts-hal, Nøruphallen og endelig også på Bindeballe Købmandsgård.

Du kan betale julekalenderen med Mobile Pay eller kontanter.

Kalendersalget stopper den 30. november, og den spændende lodtrækning sker den 1. december og KUN på solgte numre.

Gevinster kan afhentes torsdage, kl. 17 – 19 hos Nikolaj Sørensen, Randbølvej 36, Vandel, tlf.nr. 30 74 53 76.

Husk at gevinster skal afhentes senest torsdag den 12. februar 2026.



Sæsonen 2025

Vi har haft en god sæson med meget fint vejr til tennisspil på vores fine baner.

Så lang tid vejret tillader det, træner vi efter aftale fra gang til gang tirsdage fra kl. 18.00.

Resten af sæsonen er vores klubaften åbne med ”Torsdags tennis for alle” fra kl. 18.

Gratis for alle! - Om du er nybegynder, tidligere medlem eller erfaren spiller! Kom bare!

Generalforsamling afholdes torsdag den 9. oktober 2025 – kl. 19.30.

Kom til en hyggelig aften! – vi spiller først lidt tennis fra kl. 18.00

Næste år starter vi sæsonen midt april 2026. Se nærmere information herom i den næste gule folder eller på vores hjemmeside.

Mange efterårshilsner fra Tennisbestyrelsen



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 også følge lidt med i, hvad vi laver.

Motionsrummet: kl. 8.00 – 12.00. Der hænger og ligger instrukser i motionsrummet. Der vil altid være en fra bestyrelsen eller anden instruktør til stede i dette tidsrum.

Rygtræning kl. 8.45-9:45

Stolemotion kl. 10.00 – 11.00.

Badminton, skumtennis eller Pickleball kl. 10.00 –11.00.

Man behøver heller ikke at være fysisk aktiv, man kan blot være til stede, eller man kan være aktiv med sit strikktøj eller andet håndarbejde, og samtidig have det sociale samvær med andre. Kl. 11 mødes vi alle til en kop kaffe eller vand/øl, vi synger en sang og bliver informeret om aktuelle ting i området.

27. november afholder vi julefrokost i cafeteriet Vandel Idrætshal. Der kommer et opslag i hallen med yderligere information og tilmelding.

11. december holder vi juleafslutning i hallens cafeteria, hvor vi giver gløgg og æbleskiver til medlemmerne af Aktiv Fritid. Her kan vi ønske hinanden en glædelig jul.

Efter årsskiftet 2026 – starter vi op den 8. januar.

Sæt kryds i kalenderen den 26. februar 2026 - for den årlige generalforsamling i Aktiv Fritid. Indkaldelse kommer senere.

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

Mvh. Bestyrelsen



FLOORBALL

Som et nyt tiltag, så starter floorball op søndag i uge 43. Der spilles på alle tilgængelige søndage i Vandel Idrætshal i tidsrummet 9.00-10.00.

Holdet er for alle der har lyst til at prøve kræfter med sporten.



CYKELMOTION

Nørup Cykel Motion 25 år

Hip hip hurra - i 2025 er det 25 år siden at Nørup Cykel Motion som forening blev stiftet. Siden 2000 har vi trampet os gennem bakker og modvind og klubben har i alle årene været samlingssted for cykelglade mennesker på tværs af alder og niveau, været et sted for fællesskab, motion og uforglemmelige ture.

En stor tak til alle, der har bidraget med benkraft, godt humør og lidt ekstra luft til dækkene undervejs.

Vi fejrer et kvart århundrede med cykler, sved og hyggeligt samvær, i forbindelse med vores årlige sæsonafslutningsfest, som i år afholdes den 8. november.

Klubtur 2025

Lørdag den 6/9 var 10 medlemmer på klubtur til Silkeborg. På en fantastisk sommerdag mødtes vi ved Skyttehusets Outdoorcamp til fælles morgenmad, hvorefter vi samlet kørte i skoven.

Ved Søbadet delte vi op i 2 hold, som tog MTB sporet i Vesterskov efterfulgt af gusveje og stier. Efter 3½ super gode timer med bakker og flotte udsigter var alle tilbage ved Outdoorcamp, hvor vi fik en velfor-tjent frokost og kunne udveksle oplevelser fra turen.

Spinning

Også i år vil der være spinning for NCM's medlemmer. Vi har igen i år allieret os med Indoor Cycling, hvor Jeanette og Anders også i år vil være instruktører. I år bliver det tirsdag fra kl. 18-19. Opstart d 21 oktober, kl. 18. Vi håber rigtig mange medlemmer vil benytte sig af muligheden for indendørs vintertræning – det kan også noget. Pris for deltagelse for hele vinteren er 600,-. Ønsker man kun at deltage en gang imellem, vil prisen være 50,-/gang. Kontakt Preben Bjerre for tilmelding, samt info vedr. betaling

Farvel til landevejen for denne sæson

Nu er det ved at være tid til at pakke racercyklerne væk for denne sæson og skifte over på lidt bredere dæk.

Gravel & Mountainbike

Fra uge 43, lørdag d. 25 oktober er der træning på mountainbike og i år udvider vi officielt med gravel, som jo er blevet meget populær - også i NCM regi. Der køres lørdage kl. 10.00, med start fra Smedens Ager i Nørup.

Nye medlemmer - kom og kød 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.firehøjef.dk/cykelmotion

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