

aug
sep
okt

Folder nr. 154
37. årgang 2025



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 i sæsonen 25/26

- Yoga i både Nørup og Vandel for damer og herrer
- Familieyoga for børn på 4-6 år inkl. forældre/bedsteforældre
- Spring, tons og høj musik for drenge
- Rytme, dans og tekniktræning for piger

Hjemmesiden bliver løbende opdateret med holdbeskrivelser og informationer, så hop ind og kig, - der er helt sikkert noget for dig og din familie.

Vi mangler en (med)instruktør til vores 3.-5. klasses gymnaster – gerne en forælder

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 3.-5. klasse, eller dig som måske selv er gymnast og gerne vil give vores friske gymnaster muligheden for en god times spring og aktivitet i hallen.

Her er, hvad du siger ja til:

- Hvad: Spring, leg og bevægelse til musik
- Hvem: 3.-5. klasses børn
- Tid: Torsdag fra 16.45-18.00
- Sted: Nøruphallen
- Instruktør: Mads Thomsen (og dig)
- Hjælpeinstruktører: 3 friske unge mennesker med flere års instruktørfaring

Din hjælp betyder alverden for os, så hvis du kan finde tid i kalenderen eller har spørgsmål, så tag fat i Katja på tlf. 4196 4956 eller på kasserer.gymnastik@firehoejeif.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig og til at se alle på gymnastikgulvet til september!

VI HEJSER FLAGET...

Når vi siger at Firehøje IF drives af hundredvis af frivillige er det næste sandt.

Der er også nogle få ansatte, som gør en stor forskel hver dag. En af dem er **Jytte** der er halbestyrer i **Vandel Idrætshal** – og har været det i **25 år**.

DET ER DER GRUND TIL AT HEJSE FLAGET FOR – OG AT SIGE TAK FOR.

*Jyttes venlighed og imødekommenhed overfor brugere, forældre, instruktører, frivillige og alle andre der kommer i hallen, er grunden til at man føler sig velkommen og har lyst til at komme igen. Det er vi dybt afhængige af i Firehøje Idrætsforening – og vi håber på mange gode års samarbejde fremadrettet. **TAK.***



VI PRØVER NOGET NYT...

Måske har du prøvet at spille hal-hockey i din skoletid – Floorball er næsten det samme. Et Indendørs spil hvor man skyder en lille hurtig bold frem over gulvet, med en stav der minder om en ishockey stav.

Det er meget intenst, smaddersjovt og kan spilles af alle fra 8-10-årsalderen og opefter. Børn og voksne kan spille på samme hold.

En gruppe initiativtagere har aftalt med Firehøje håndbold, at de vil prøve at starte Floorball op i Vandel Idrætshal, nogle søndage i tidsrummet 9-10 – de søndage, hvor hallen ikke er udlejet til messe eller andet.

Forventet opstart sidst i september eller først i oktober, så hold øje med hjemmesiden.

Opstarten vil blive varslet på mail til alle der er registreret med et ”ja” til nyhedsmail i Conventus.

FITNESS

ER DU VORES NYE FITNESS INSTRUKTØR?

Da vi ønsker mere fleksibilitet i vores instruktør team, søger vi nu 1-3 M/K instruktører, primært til aften instruktørtider.

Har DU lyst til at uddanne dig til instruktør og efterfølgende være en del af teamet omkring instruktørvagter, så skriv til firehojefitness@gmail.com.

Uddannelsen strækker sig over 2 weekender og efterfølgende vil du skulle have en instruktørvagt ca. hver 14. dag.

Fri træning er blot én af fordelene ved at være en del af instruktør teamet.

Firehøje Fitness ønsker alle medlemmer en rigtig god sommer, og vi håber, at se rigtig mange af Jer til **Engelsholm Slotsløb 2025**, som afholdes **TORS DAG D. 21/8**.

Du kan allerede nu læse mere om løbet (og tilmelde dig) på vores hjemmeside, på Facebook og i sommerfest folderen, der snart udkommer.



Scan mig og tilmeld dig slotsløbet



HÅNDBOLD

Træningstider for seniorhold i sæson 2025/2026

Træningstiderne for seniorholdene er i den kommende sæson er en smule ændret.



Dame senior

Tirsdag kl. 18.00-20.00

Trænerteam: Jørgen Terp og Julie Pedersen

Herre senior

Tirsdag kl. 20.00-21.30

Torsdag kl. 19.30-21.00

Træner: Kristian Jørgensen

For U19 og seniorer (årgang 2007 og frem)

starter træningen tirsdag i uge 33 og foregår i Vandel Idrætshal.

Ændrede træningstider for børne- og ungdomsholdene

I den kommende sæson er træningstiderne for børne og ungdomsholdene som følger:

U13-U15 piger og drenge (årgang 2010-2013)

Tirsdag kl. 16.30-18.00

Trænerteam: Rasmus Andreasen, Lasse Antonsen og Michael Dupont

U11 piger og drenge (årgang 2014)

Torsdag kl. 17.00-18.30

Træner: Rasmus Andreasen

U9-U10 piger og drenge (årgang 2015-2016)

Torsdag kl. 17.00-18.00

Træner: Bente Skovgaard

U5-U8 piger og drenge (årgang 2017-2020)

Torsdag kl. 17.00-18.00

Trænerteam: Christian Pallesen, Marius Hansen og Stine Juul Hansen

Hvis du har lyst til at prøve kræfter med håndboldspillet og fællesskab, er du mere end velkommen til at møde op i Vandel Idrætshal.

For alle børne- og ungdomshold (årgang 2010 til 2020) begynder træningen i uge 36.

Stine Juul Hansen besvarer gerne spørgsmål på 30 70 57 04.

Fit4Fight melder om højt humør og et hyggeligt fællesskab

Hen over foråret og sommeren har Fit4Fight fortsat træningen ude i det fri, hvor fremmødet har været højt og vejret i top.

Fit4Fight fortsætter i sit indendørs format igen hele sæsonen 2025/2026, med opstart mandag i uge 35 i Vandel Idrætshal.

Mandag Kl. 18.30-19.30

Trænerteam: Lene Iversen og Pia Askholm

Torsdag Kl. 18.30-19.30

Trænerteam: Lene Iversen og Pia Askholm

Fit4Fight byder på en masse forskellige træningsformer såsom tabata, HIIT, intervaltræning og meget andet. Alle er velkomne, selskabet er hyggeligt og man træner i sit eget tempo.

En stor tak og tillykke til Jytte

I Firehøje Håndbold skal der lyde et meget stort tillykke til Jytte med hendes 25-års jubilæum som halbestyrer i Vandel Idrætshal. Jytte er en uvurderlig person for alle i håndbold. Vi håber, at hun bliver på posten mange år endnu.



BADMINTON

Vores træner team er ladet op og klar til at tage imod nye som gamle spiller.

Vi håber at se en masse badminton spiller igen i år, for hos os er der plads til alle både nybegynder og øvet.

Alle spiller er vigtige, og der vil blive trænet på alle niveauer.

Fokus er selvfølgelig badminton med tvist af leg og sjov. Det giver fællesskab og venskaber, samt vi håber i år at kunne tage til nogle kampe sammen.

Kom og vær 'med – De første **3 gange er GRATIS** og der er mulighed for at låne ketsjer.

Vi starter op i uge 36 – den 02.sep 2025

Ungdom - Nørup Hallen:

Tirsdag: (U9-U11-U13) kl. 18:00 til 19:30

(U15-U17-U19) kl. 19:30 til 21:00

Torsdag: (U13-U19) kl. 18:00 til 19:30

Motionister - Vandel Mini Hallen:

Tirsdag kl. 18:00 til 19:00

Onsdag kl. 18:00 til 21:00

Vandel Hallen - onsdag kl. 17:00 til 22:00

Nørup Hallen – torsdag kl. 19:30 til 20:30

Følg med på Facebook: Firehøje IF Badminton

Hjemmesiden: www.firehojeif.dk/badminton

OBS! Der vil også være mulighed for spil i Nørup Hallen til byfest lørdag i uge 34 – se program.

Venlig hilsen **Badminton - Træner & Bestyrelsen**



TENNIS

Vi startede sæsonen 2025 lørdag den 26. april i dejligt vejr, og mange var mødt op til morgenkaffe og tennis-spil på de fine baner.

Lørdag den 3. maj havde vi "Tennissportens Dag" som de fleste 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

Har du brug for introduktion/lidt undervisning eller har andre spørgsmål, så kontakt Annemarie Beierholm på mail formand.tennis@firehoejeif.dk

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.

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



FODBOLD

Herresenior.

Efter vi for et år siden måtte trække vores herreseniorhold i serie 3 (8 spillere "forsvandt" til andre klubber) - og starte forfra i serie 5 – så er holdet på vej op af igen.

Holdet er netop rykket op i serie 4.

Vi ser frem til en spændende efterårssæson.

FODBOLD VED SOMMERFESTEN.

Vi har masser af fodbold på programmet ved sommerfesten i uge 34 2025. Hold øje med vores hjemmeside og opslag fra sommerfesten.

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 de større børn og vore seniorer forventer vi igen til vinter at kunne komme på kunstgræs i Vandel.

God sommer til alle – vi ses i august.

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

Mange sportslige hilsner
FB Fodbold

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



INDOOR CYCLING

Mandag den 4. august er vi klar igen på cyklerne - Vi kører hver mandag og onsdag fra 17.30-18.30. Vores instruktører er som altid klar med god energi og fed musik.

Vi glæder os til at se nye som gamle medlemmer. Gå ind på Firehøje IF's hjemmeside for tilmelding og booking af timer og følg med på Indoor cyclings facebookside. Ved yderligere spørgsmål kan bestyrelsen kontaktes.

Vi er så heldige, at vi senere på året kan sende folk afsted på instruktørkursus. Det er vi i bestyrelsen meget glade for, at nogen har lyst til. Vi glæder os til, at de er klar til at sidde på instruktørcyklen.



IDRÆT I DAGTIMERNE

Sæsonen for gåture er fra d. 13.8. – d. 03.09.

Vi mødes ved Nøruphallen onsdag kl 09.00 og går enten i nærområdet eller ud fra et nærmere aftalt sted.

Turene er tilrettelagt så alle kan være med.

Sæsonen i hallen er som altid onsdage mellem 09.00 og 11.00. Første gang d. 10. september.

Årsplan for sæsonen vil blive lagt på hjemmesiden d. 8. august.

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.

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).



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. 8.30 – 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 bestyrelsen 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. 21. august kl. 11** med gåtur ved Sportsfiskernes hus i Vingsted. Fra kl. 12.00 griller vi gode ben, pølser og kartoffelsalat.

Husk tilmelding til Liv på mail: eddyogliv@bbsyd.dk eller telefon 22 18 34 86

Rygtræning - kl. 8.45-9:45 – første gang torsdag d. 11. september
Stolemotion - 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 strikktøj 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.

'Åbent Hus' arrangement torsdag d. 11. september kl. 10.30 hvor Aktiv Fritid vil præsentere de motionsmaskiner, man har købt for fondsmidler. Motionsmaskinerne står på balkonen foran Indoor Cycling lokalet. Motionsmaskinerne vil kun være tilgængelige for medlemmer af Aktiv Fritid. Dette vil blive annonceret på de forskellige Facebooksider, men sæt kryds i kalenderen nu.

Fra og med 18. september vil vores åbningstider blive fra klokken 8.00 – 12.00

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



CYKELMOTION

Sæsonen 2025, er godt i gang

Første halvdel af sæsonen 2025 har budt på rigtig godt cykelvejr, så der har været gode muligheder for at få cyklet gode ture.

Årets "klubløb" var som sædvanlig, Stjerne

Tour de Grindsted, hvor der i år var 17 medlemmer fra klubben der deltog på forskellige ruter, 125, 100, 62 km samt 75 km gravel. Den 28. juni var der igen Hærvejsløb og også i år var der flere deltagere fra klubben.

Klubtur 2025

Bliver i år den 6. september. Programmet er endnu ikke på plads, men så snart de er, skriver vi om det på vores Facebook side og på hjemmesiden under events.

"Sommerafslutning"

Lørdag den 5. juli løb vores årlige "Sommerafslutning" af stablen. I år blev det afholdt et nyt sted, nemlig hos mikrobryggeriet BLAS i Randbøl. Der var desværre ikke meget sommer, for det regnede uafbrudt hele formiddagen, så flere valgte at springe cykelturen over, men der var dog også enkelte som trodsede regnen og tog en tur på cyklerne inden vi skulle mødes. Der var 16 medlemmer der mødtes kl. 12 til en øl og grillpølser og som havde nogle hyggelige timer i tørvejr hos BLAS.

Yoga – hvad er det?

Den 4. september er der arrangeret "Yoga for cykelmotionister" Her får medlemmerne mulighed for at blive introduceret til yoga, og det store spørgsmål "hvad kan yoga gøre for dig?"

"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.firehøjef.dk/cykelmotion

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