

GYMNASTIK – VANDEL OG NØRUP

Få indflydelse på udviklingen i gymnastikafdelingen -

Vi får i februar ledige pladser i gymnastikbestyrelsen, og søger derfor et nyt bestyrelsesmedlem og en suppleant. Du kommer ind i en velfungerende og engageret bestyrelse, og får mulighed for at blive del af et lokalt netværk. Vi tilbyder omkostningsgodtgørelse og reduceret kontingent til dig og dine børn. Mød op til vores generalforsamling d. 20. februar kl. 19.30 i Nørup Hallen.

Eksempler på opgaver, som vi mangler hjælp til:

- Opdatering og vedligeholdelse af vores medlemssystem (Conventus), herunder oprettelse af hold og instruktører
- Indhentning af børneattester ved sæsonstart
- Bookning af mødelokale og bestilling af forplejning til bestyrelsesmøder
- Opdatering af hjemmeside (har tidligere været løst af suppleant)

Vi mødes ca. 2 timer pr. måned og løser småopgaver imellem møderne. Er du nysgerrig på bestyrelsens arbejde eller vil du høre mere om de konkrete opgaver? Så tag fat i Katja på tlf. 4196 4956 eller på kasserer.gymnastik@firehoejeif.dk.

Kom til årets lokalopvisning og oplev gymnastikglæden på første række
Gymnastik er meget mere end en sport! Det er et fællesskab, hvor vi har det sjovt, træner hårdt og udvikler færdigheder og motorik. Alt sammen for at vise vores opvisningsprogram for et begejstret publikum. Og DU kan blive en del af det publikum.

Derfor skal du komme til årets lokalopvisning:

- Du får indblik i, hvad gymnastikafdelingen kan tilbyde dig og din familie
- Du går opløftet hjem ved at se glade børn, unge og voksne folde sig ud på gymnastikgulvet
- Du bliver del af vores gymnastikfællesskab og oplever den gode stemning

Sæt allerede nu X i kalenderen fredag d. 7. marts 2025 kl. 17.30.

Vi ses på Vandel Efterskole!



feb mar apr

Folder nr. 152
37. årgang 2025

Kongen sagde det

I sin første nytårstale takkede Kong Frederik alle frivillige. Jeg citerer:

”Frivillighed er et eksempel på medmenneskelighed, og de fleste danskere engagerer sig på et tidspunkt i frivilligt arbejde. Det kan være alt fra at øve tabeller med børn i lektiecafeen til at få et nyt gymnastikhold op at stå til at holde et menneske i hånden, når livet rinder ud. Frivillighed kommer i mange former. Fællesnævneren er, at det giver mening for alle parter, både for hende, der giver sin tid, og for ham, der tager imod den.

Frivillige kræfter holder utallige tilbud og aktiviteter i gang. Også Royal Run, hvor 2.500 frivillige stillede op i år, så vi andre kunne gå og løbe sammen i de fem værtsbyer. Til alle jer, der lægger en del af jeres overskud i den fælles pulje – tak.”

Jeg antager at de fleste der læser den gule folder, hørte nytårstalen den 31. december 2024 kl. 18.

Jeg synes det er værd at fastholde på tryk at Han anerkender det, som er essensen af Firehøje IF.

Jeg synes også det er værd at opfordre til, at bakke op om de frivillige kræfter der driver vores forening. I denne folder indbyder afdelingerne til generalforsamlinger. Mød op og vis interesse. Spørg ind og kom frem med dine gode forslag til dét der kan gøres bedre. Det fortjener udvalgene.

Kender du et menneske der vil have glæde af at blive spurgt til at løse en frivillig opgave? Giv navnet videre til den afdeling du tænker kan være relevant – eller prik til vedkommende og foreslå at man melder sig som hjælper til Jelling Festival, DGI Landsstævnet i Vejle eller Firehøje IF's Sommerfest i august.

Så lægger du også en del af dit overskud i den fælles pulje. **TAK.**



CYKELMOTION

Spinning

Spinningsæsonens 2. halvdel er godt i gang i Vandel, hvor ca. 20 entusiastiske NCM'er samles hver tirsdag for at udfordre hinanden. Sidste aften er d. 18 marts

Lysere tider og forår på vej

Med andre ord, vi nærmer os hastigt tiden, hvor vi skal have børstet støvet af landevejscyklerne og gjort dem klar til sæsonstart på landevejen, i år starter vi

- Lørdag den 22. marts kl. 10.00 i Cafeteriet, Nøruphallen
- Har du lyst til at prøve kræfter med motionscykling, så er du meget velkommen, der er helt sikkert et hold hvor niveauet passer til dig
- Træning tirsdag og torsdag kl. 17 indtil sommertid indtræffer, herefter kl. 18, samt lørdag kl. 10, mødested ved klubhuset Nørup.

Mountainbike eller Gravel?

Er du til brede dæk, kørsel på spor, stier eller grusveje, så bliver mulighederne også bedre nu, hvor de lysere tider og forår er på vej. Der er ikke faste træningstider for mountainbike eller gravel – men tøv ikke, vi skal nok tage godt imod dig. Ellers kontakt gerne en fra bestyrelsen for nærmere information

Nye medlemmer

Har du lyst til at cykle med, er du altid velkommen til træning og har du spørgsmål til Nørup Cykel Motion, kan du kontakte formand Preben Bjerre tlf. 23402430, se øvrige kontaktinformationer på hjemmesiden www.firehoejeif.dk/cykelmotion. Her kan du også finde information om løbsdatoer, samt andre aktiviteter

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

GENERALFORSAMLINGER

- Onsdag den 19. februar kl. 20.30 i Vandel Idrætshal - BADMINTON
- Torsdag den 20. februar kl. 19.30 i Nørup Hallen – GYMNASTIK
- Onsdag den 26. februar kl. 19.00 i Nørup Hallen – FITNESS
- Torsdag den 27. februar kl. 10.00 i Vandel Idrætshal AKTIV FRITID
- Onsdag den 5. marts kl. 19.30 i Vandel Idrætshal HÅNDBOLD
- Onsdag den 5. marts kl. 19.00 i Nørup Hallen CYKELMOTION
- Mandag den 10. marts kl. 19.00 i Vandel Idrætshal INDOOR CYCLING
- Tirsdag den 11. marts kl. 19.00 i Vandel Idrætshal KLATRING
- Mandag den 17. marts kl. 16.30 i Nøruphallen FIREHØJE FODBOLD
- Mandag den 17. marts kl. 19.00 i Nøruphallen FB FODBOLD
- Onsdag den 26. marts kl. 19.00 i Nørup Hallen FORENINGSUDVALG / HOVEDBESTYRELSE

På alle generalforsamlinger vælges der medlemmer til udvalgene og dagsorden er ifølge vedtægterne

FB FODBOLD



Sæsonen 2025 er lige om lidt og vi er i fuld gang med planlægningen heraf.

Lige nu er det indendørs det foregår på skift i Nørup og Bredsten hallerne – herunder fodboldfitness for kvinder. Der er plads til flere - de hygger sig meget og har det hyle sjovt, så kom og vær med. Det foregår om onsdagen kl. 18.00-19.00.

Lige om lidt rykker flere af holdene ud på kunstgræs og når foråret og når græsset grønes rykker vi på græsbanerne (om vejrguderne vil dette)!!

Henvendelser angående fodbolden kan ske til formanden på mail formand@fb-fodbold.dk eller mobil 21753668.

Hjemmeside og Facebook

Kig vores hjemmeside for opstart af sæsonen for de forskellige hold.

Vi ses i KLUBBEN FB Fodbold.

Samtidig vil vi også gerne reklamere for at følge os på FB-Fodbold (ny).

Kig forbi siden og kom gerne med input.

Mållosteri

Vi er igen i år klar med vores mållosteri. Vi håber alle som får tilsendt et mållosteri via indbetalingsmail vil være med igen i 2025. Tænk nu, hvis det er dig der vinder den store præmie på kr. 5000,- eller en af de mange pengepræmier – chancerne er store – se også på vores hjemmeside og facebookopslag desangående.

Sponsorer og nye spilledragter.

Vi er lige nu i fuld gang med at tegne nye sponsorater til fordel for nye spilledragter m.m.

Så er du ikke sponsor i FB Fodbold og gerne vil være med på holdet, så kontakt gerne Jens på 21753668.

Jelling Musikfestival Camp.

Vi har igen i år brug for hjælpere til Campen på Jelling Musikfestival, så vi håber, at i vil bakke op og melde jer som hjælpere, og meget gerne som hjælpere for FB Fodbold.

Du kan kontakt til undertegnede, da jeg har mulighed for at lave grupper på op til 4, som kan gå sammen til fordel for FB Fodbold.

På forhånd tak. - Jens Skov Jørgensen -21753668

Nye til bestyrelse og ungdomsudvalget

Kære fodbold-forældre

Vi har dygtige trænere, som vi er glade for og stolte af, og som hver uge trofast træner børnene med engagement og fodboldglæde.

Bagved trænerne har vi i FB fodbold en bestyrelse og et ungdomsudvalg, der hjælper trænerne med administrative og praktiske opgaver som haltider, tøj til trænere og spillere, børnepolitik, dommerkontakt og kontakt til DBU og banefordeling osv.

Til disse opgaver mangler vi frivillige til bestyrelsesarbejdet og arbejdet i ungdomsudvalget. Da de fleste er 50+, kunne vi godt bruge nogle yngre kræfter.

Det kræver ikke særlig viden om fodbold eller andre særlige forudsætninger. Vi mødes ca. 6-8 gange om året i en halvanden times tid. Der er ikke nødvendigvis krævende bestyrelses- eller udvalgsposter, men vi vil gerne være flere, så arbejdet kan fordeles på flere hænder.

Bestyrelsen vælges på den årlige generalforsamling, mens ungdomsudvalget er et selvsupplerende underudvalg til bestyrelsen for FB -Fodbold.

Hvis man er nysgerrig på opgaven, kan man kontakte formand for bestyrelsen Jens Skov på tlf 21753668/mail formand@fb-fodbold.dk eller Søren Søren Freiheit fra ungdomsudvalget på tlf. 23618949/mail soren@boxrec.com

Vi håber, at du vil overveje, om det er dig, der skal give en hånd i bestyrelsens eller ungdomsudvalgets arbejde.

DGI Landsstævne 2025 - tilmelding til frivillige vagter

Er du klar til en uforglemmelig oplevelse?

Vi har fået mulighed for at hjælpe til ved Landsstævnet 2025 i uge 27 (3.-6. juli), og vi har brug for din hjælp!

Som frivillig får du mulighed for at bidrage til et fantastisk stævne. For hver 4-timers vagt tjener du 45 kr. pr. time, som går til foreningen. Du kan tage flere vagter, hvis du har lyst – jo mere du hjælper, desto mere støtter du vores arbejde.

Er du klar til at deltage og støtte foreningen?

Du kan enten tilmelde dig på firehoejeif.dk og angive hvilken afdeling der skal nyde godt af din indsats.

Du kan også tilmelde dig FB fodbold, ved at sende en mail til sanneknop@gmail.com med følgende info:

- Bekræftelse på deltagelse
- Antal vagter (x antal på 4 timer)
- Dage, du ikke kan deltage

HÅNDBOLD - VANDEL

Firehøje Lotto

Firehøje Lotto fortsætter igen i år i sit digitale format. I år sælges de i perioden fra den 1/3-2025 og indtil den 15/4-2025. I den anledning vil vi i Firehøje Håndbold gerne takke vores mange sponsorer for det gode samarbejde.



Der vil i salgperioden blive reklameret for Firehøje Lotto på Facebook, i Vandel Idrætshal og i Daglig Brugsen Vandel. Der vil på reklamerne være en guide til, hvordan man køber lodder og hvordan man indløser sine præmier.

VM i Boxen Herning

Firehøje Håndbold fik før jul et rigtig flot tilbud om, at købe en stak billetter til VM i Jyske Bank Boxen i Herning d. 21. januar. Det er også lykkedes os, at få afsat alle billetter til spillere og spilleres familie i klubben. Derfor drager der intet mindre en ca. 50 mennesker afsted fra Firehøje IF til et brag af en masse kampe i Boxen.

D. 21. januar begynder mellemrunden og vi satser kraftigt på, at Danmark selvfølgelig stadig er med i kampen om at forsvare deres VM-titel. Denne oplevelse ser vi meget frem til i Firehøje Håndbold og vi glæder os til at dele den med spillere, venner og familie.



FITNESS I NY NØRUP

FITNESS ØNSKER ALLE ET RIGTIG GODT NYTÅR

Vi starter året med et boom af nye medlemmer, så nu ønsker vi os endnu mere et større center.

Det kræver også endnu mere disciplin - Husk nu at gøre maskinerne rene efter brug og **RYD OP**

Vores hjemmeside er efterhånden yderst informativ. Hvis du har et fitness relateret spørgsmål så tag et kig på hjemmesiden – der er en god chance for at du kan finde dit svar der.

Instruktørtider i fitness:

Mandag 8.45 – 10.15

Tirsdag og torsdag 18.30 – 20.00

Onsdag ulige uger 09.30 - 11.00

www.firehoejeif.dk/aktiviteter/fitness/



TENNIS

Udendørssæsonen 2025

Sæsonstart lørdag den 26. april 2025 med baneåbning - Alle er velkomne!

Tennissportens dag lørdag den 3. maj 2025 – Alle er velkomne – bare kig forbi!

Vil du være med i vores fællesskab i tennisklubben... så har vi masser af både små og store arbejdsopgaver, når vi skal i gang med at klargøre tennisanlægget til den nye sæson.

Det foregår tirsdag den 8. april og torsdag den 10. april 2024 fra kl. 16. Så har du en time eller to til rådighed på én af disse dage, er du meget velkommen. Vi har det altid hyggeligt.

Så snart vi har træningstider, priser m.v. på plads, kan du se det på vores hjemmeside firehoejeif.dk / aktiviteter / tennis

Vi har forskellige former for medlemskab – bl.a. det fordelagtige udstandsmedlemsskab – se det på vores hjemmeside.

Vi glæder os til at se alle nuværende, tidligere og meget gerne nye medlemmer, og vi ser frem til en ny og god sæson 2025.

Julekalender 2024

Julekalendersalget i 2024 gik igen godt, og vi vil gerne sige en STOR tak til alle vores annoncesponsorer, gevinstsponsorer og til alle der har hjulpet med at sælge julekalenderne.

Også et tillykke til årets heldige vindere

Vinder- og præmieoversigt

1. december

Kalender nr. **0159** – 6 stk. øl, værdi kr. 190,00 – Blas
Kalender nr. **1284** – Maling, værdi kr. 500,00 – Jens Madsen, Vandel
Kalender nr. **1407** – 2 stk. røgede ørreder, værdi kr. 150,00 – Ådal Ørred V. Jørgen Jøker Trachel

2. december

Kalender nr. **1381** – Årskort barn, værdi kr. 150,00 – Skærup Zoo
Kalender nr. **0489** – 2 stk. røgede ørreder, værdi kr. 150,00 – Ådal Ørred V. Jørgen Jøker Trachel
Kalender nr. **0270** – Wellness pakke, værdi kr. 700,00 – Wellmore, Egtved

3. december

Kalender nr. **1211** – Entrebillet, værdi kr. 458,00 – Wow Park Billund
Kalender nr. **0170** – Gavekort værdi kr. 200,00 – Egtvedpiggen, Egtved
Kalender nr. **1096** – Gavekort kr. 200,00 – Beth Baun, Billund

4. december

Kalender nr. **1397** – Kamsteg, værdi kr. 250,00 – DanePork St. Lihme
Kalender nr. **0254** – T-shirt + multiklud, værdi kr. 150,00 – Davidsen, Grindsted

5. december

Kalender nr. **0669** – Bøfsandwich menu, værdi kr. 100,00 – Roadhouse
Kalender nr. **0013** – Årskort barn, værdi kr. 150,00 – Skærup Zoo
Kalender nr. **0899** – Entrebillet, værdi kr. 458,00 – Wow Park Billund

6. december

Kalender nr. **1112** – Gavepose, værdi kr. 350,00 – Synoptik, Billund
Kalender nr. **0870** – Gavekort, værdi kr. 200,00 – Nørup Planteskole
Kalender nr. **0092** – 2 stk. røgede ørreder, værdi kr. 150,00 – Ådal Ørred V. Jørgen Jøker Trachel

7. december

Kalender nr. **0967** – Lille service værdi kr. 1.250,00 – Vandel Biler
Kalender nr. **0907** – Sportstaske, værdi kr. 150,00 – Sydbank, Billund

8. december

Kalender nr. **0836** – 10 liter maling kr. 1.400,00 – Flügger farver, Billund
Kalender nr. **0632** – Herreklip, værdi kr. 359,00 – Frederikkens
Kalender nr. **0499** – 6 stk. øl, værdi kr. 190,00 – Blas

9. december

Kalender nr. **1183** – Gavekort kr. 200,00 – Sport 24, Vejle
Kalender nr. **0192** – Gavekort kr. 200,00 – Fodterapeut Inge Bjerre, Bredsten
Kalender nr. **1370** – Gavekort, værdi kr. 100,00 – Nørup Mejeri

10. december

Kalender nr. **1053** – Kamsteg, værdi kr. 250,00 – DanePork St. Lihme
Kalender nr. **0007** – Gavekort kr. 200,00 – Fodterapeut Inge Bjerre, Bredsten
Kalender nr. **0586** – Gavepose, værdi kr. 150,00 – Davidsen, Grindsted

11. december

Kalender nr. **1189** – Købmandskurv, værdi kr. 200,00 – Sanitec
Kalender nr. **0724** – Planter, værdi kr. 200,00 – Nørup Planteskole

12. december

Kalender nr. **0929** – Tæppe, værdi kr. 80,00 – Sydbank, Billund
Kalender nr. **0357** – Gavekort, værdi kr. 100,00 – Solhøjgård Økologi
Kalender nr. **0468** – Gavekort, værdi kr. 100,00 – Nørup Mejeri

EN STOR TAK TIL VORES SPONSORER MED ANNONCE PÅ JULEKALENDEREN

Bruno Bank's Oliefyrservice Grindstedvej 90 7184 Vandel
Danepork Tørskindvej 19 7183 Randbøl
EBBE Byens Plads 5 7190 Billund
Eureka Tørskindvej 23 7183 Randbøl
Frederikkens Hans Thomsensvej 97c 7184 Vandel
K.S. Automatik Aps Rygbjergvej 12 7183 Randbøl
K.S. Glas Bindeballevej 70 7183 Randbøl
Låse & Tømrefirmaet Kristian Kristensen Rodalvej 58, Lille Lihme 7183 Randbøl
Vandel Biludlejning&Autotransport Kastanjevej 11 7184 Vandel
Malerfirma Jens Madsen Hans Thomsensvej 95 7184 Vandel
Petrowsky A/S Sadelmagervej 24 7100 Vejle
Quick Fire Vejlevej 40 7182 Bredsten
Ranbøldal VVS Aps Vesterløkke 2, Nørup 7182 Bredsten
Sengeexperten Staldgårdsgade 10 7100 Vejle
Vagner Knudsen og Søner a/s Heimdalsvej 5 7200 Grindsted
Vandel Biler Hans Thomsensvej 93 7184 Vandel
Vandel Undervognscenter Hans Thomsensvej 100 7184 Vandel
Ødsted Tømre & Snedkerforretning a/s Ammitsbølvej 37d 7100 Vejle
Tømrefirmaet Søndergaard & Svaneby Billundvej 80 7183 Randbøl
Dupont Aps Steel Constructions Hærvejen 93 7182 Bredsten
Asbjørns Tømrer & Byggefirma Lyngbjergvej 8 7182 Bredsten
Ranbøldal Camping Dalen 9 7183 Randbøl
DH. Kloak og Anlæg Aps Oustrupvej 8 6040 Egtved
Davidsen Odinsvej 2 7200 Grindsted
Kaltoft El Industriparken 2 7182 Bredsten
Dagli'Brugsen Hans Thomsensvej 112 7184 Vandel
Elite Pizza & Kebab Hans Thomsensvej 97B 7184 Vandel
Midtjysk Av Teknik MAVT Montanavej 1A 7190 Billund
Wellmore Tybovej3, 6040 Egtved
Salon Innilux, Rylevej , 7184 Vandel

13. december

Kalender nr. **0773** – 2 stk. roget ørred, værdi kr. 150,00 – Ådal Ørred V. Jørgen Jøker Trachel
Kalender nr. **1103** – Gavekort kr. 300,00 – Dagli'Brugsen, Nørup

14. december

Kalender nr. **0265** – Gavepose, værdi kr. 150,00 – Davidsen, Grindsted
Kalender nr. **0112** – Roadhouse menu, værdi kr. 145,00 – Roadhouse
Kalender nr. **1013** – Varer for kr. 200,00 – Randbøl Savværk, Randbøl

15. december

Kalender nr. **0560** – Gavekort, kr. 100,00 – Nørup Mejeri
Kalender nr. **1380** – Pandelampe, værdi kr. 100,00 – BD, Vejle
Kalender nr. **1209** – Gavekort, værdi kr. 100,00 – Roadhouse

16. december

Kalender nr. **1436** – Gavekort, kr. 300,00 – Dagli'Brugsen, Nørup
Kalender nr. **0589** – Gavepose, værdi kr. 330,00 – Afrodite, Billund
Kalender nr. **0167** – Gavepose, værdi kr. 150,00 – Davidsen

17. december

Kalender nr. **0990** – Pandelampe, værdi kr. 100,00 – BD Vejle
Kalender nr. **0190** – Købmandskurv, værdi kr. 200,00 – Sanitec, Vandel
Kalender nr. **0257** – Gavepose, værdi kr. 350,00 – Synoptik, Billund

18. december

Kalender nr. **0464** – Gevinst, værdi kr. 250,00 – Bindeballe Købmandsgaard
Kalender nr. **1235** – Kontingent 2025, værdi kr. 750,00 – Firehøje Tennis
Kalender nr. **1360** – Gavepose, værdi kr. 330,00 – Afrodite, Billund

19. december

Kalender nr. **0911** – 2 stk. roget ørreder, værdi kr. 150,00 – Ådal Ørred V. Jørgen Jøker Trachel
Kalender nr. 1332 – Gavekort, værdi kr. 100,00 – Solhøjgård Økologi

20. december

Kalender nr. **1462** – Zonerapi/massage, værdi kr. 550,00 – Hanne Doose
Kalender nr. **0231** – Kontingent 2025, værdi kr. 750,00 – Firehøje Tennis
Kalender nr. **0717** – Sportstaske, værdi kr. 150,00 – Sydbank

21. december

Kalender nr. **0529** – Varer for kr. 200,00 – Randbøl Savværk
Kalender nr. **0931** – Gavekort, værdi kr. 100,00 – Roadhouse
Kalender nr. **0688** – Gavekort, kr. 1.400,00 – Flügger farver, Billund
Kalender nr. **0083** – Gavepose, værdi kr. 330,00 – Afrodite, Billund

22. december

Kalender nr. **0813** – Gavepose, værdi kr. 150,00 – Billund Ejendomscenter
Kalender nr. **0122** – Gavekort for kr. 200,00 – Nørup planteskole
Kalender nr. **0349** – Pandelampe, værdi kr. 100,00 – BD Vejle

23. december

Kalender nr. **0854** – Gavekort til arrangementer, værdi kr. 3.500,00 – Vandel Musik og Kulturforening

24. december

Kalender nr. **1349** – Gavekort, værdi kr. 6.000,00 – Ebbe, Billund



BADMINTON – VANDEL OG NØRUP

BADMINTON FIREHØJE IF

Indenfor denne gule folders tidshorisont, løber badminton-sæsonen ud.

Tak til alle vore spillere for en god sæson.

Igen må vi fremhæve vores dygtige træner-team, for deres ihærdige og engagerede indsats under badmintontræningen hos ungdommen.

Tak til trænerne, hjælpetrænere og til de unge spillere, som på en god og positiv måde hjælper deres yngre kolleger godt på vej under badmintontræningen.

Også tak til forældrene for hjælp og opbakning.

På trods af dette, må man desværre erkende, at tilgangen af unge/børn spillere har været for nedadgående igen i denne sæson. Vi håber meget på større tilslutning i den kommende sæson.

Følgende er planlagt for resten af sæsonen:

- Sæsonafslutning for børn/ungdom i Vandel Idrætshal weekenden 29.-30. marts.
- Sæsonafslutning for motionister onsdag den 26. marts i Vandel Idrætshal.

JELLING MUSIKFESTIVAL

Mangler du en billet til Jelling Musikfestival 2025?
Og har du lyst til at støtte Firehøje IF?

Byt 8/9 timers arbejdskraft for en partoutbillet.

Firehøje IF mangler hjælpere over 18 år, og vi vil gerne have dig med på holdet. Vagterne er enten på den livlige Campplads hvor du hjælper med at holde rent og pænt eller i Burger og Pomes, hvor der fremtrilles sprøde pomfritter og lækre burgere.

Men det bliver endnu bedre!!

Når du melder dig som hjælper, støtter du samtidig en god sag. Du får lov at bestemme, hvilken afdeling i Firehøje IF, der skal modtage et økonomisk bidrag.

Skriv en mail til nedenstående mail, og lad os gøre Jelling Musikfestival til en uforglemmelig oplevelse sammen!

Jelling.vagter@firehoejeif.dk



FIREHØJE KLATREKLUB

Kunne du tænke dig at komme forbi og se hvad klatring er?

Så tilmeld dig eventet "Prøve/Intro/Ny i klaring" hvor du kan få grundlæggende info/intro til klatring.



Vi klatrer i Vandel Idrætshal.

Tirsdag kl. 19.00 – 22.00 medlems drop-ind
 Torsdag kl. 16.30 – 17.55 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

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 du kommer.

Se mere på www.4hkk.dk



IDRÆT I DAGTIMERNE

Vi har god gang i aktiviteterne og er meget glade for, at vi har fået en meget dygtig instruktør til vores opvarmning. Vi siger tusind tak til Ulla, fordi hun har valgt at sætte alt ind på at hjælpe os med denne opgave.

Onsdag d. 29. januar efter vores almindelige aktiviteter kommer Firehøje IF's formand Lars Houbak og fortæller om den tur, han har været på med verdensholdet. Kom og vær med til en hyggelig formiddag.

Onsdag d. 5. februar vil fysioterapeut Lars fra Vejle give os instruktioner om faldforebyggelse. Det foregår i hallen kl. 10.30 - 11, så derfor er vores normale program lidt ændret den dag.

Det er nu muligt at skrive sig på listen som hjælper til Landsstævnet også med angivelse af, hvilken afdeling de tjente penge skal gå til. Har du spørgsmål til os, så kontakt meget gerne bestyrelsen / Karen Bang tlf. 28917512

AKTIV FRITID – VANDEL



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



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/Firehøje idrætsforening.

Vi har en velfungerende bestyrelse og nogle gode instruktører, men kan altid bruge nogle flere. Og ræk endelig ud til bestyrelsen for uddybende information om nedenstående aktiviteter. Vi har også en Facebookside som hedder **Aktiv Fritid/ Firehøje** - her kan man følge med i, hvad vi laver.

Rygtræning kl. 8.45 – 9:45.

Stolemotion kl. 10.00 – 11.00.

Badminton, Pickleball eller skumtennis kl. 10.00 – 11.00.

Man behøver heller ikke at være fysisk aktiv, men kan blot være til stede, eller man kan være aktiv med sit strikketøj eller andet håndarbejde, og samtidig være social med andre.

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



INDOOR CYCLING – VANDEL

Skal der stadig være indoor cycling i Firehøje?

Vi kommer til at mangle både bestyrelsesmedlemmer og instruktører for at afdelingen kan bestå. Kontakt meget gerne bestyrelsen, hvis du er interesseret og vil høre mere – find kontakinfo på hjemmesiden firehoejeif.dk under Indoor cycling.

Mød også gerne op til vores generalforsamling den 10. marts.

Sæsonen:

Vi er i fuld gang på cyklerne i Vandel hallen 4 dage om ugen og du kan stadig nå at komme med. Der er både mulighed for at købe kontingent og timebetaling, alt efter hvad der passer dig bedst. Alt info om tilmelding, booking og hold findes på hjemmesiden firehoejeif.dk under Indoor cycling.