

SOMMERFEST

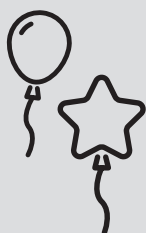
FIREHØJE IF

Glæd jer til årets sommerfest i fællesskabets tegn.

Planlægningen af Firehøje IF's sommerfest er i fuld gang, og der bliver noget at glæde sig til, så sæt kryds i kalenderen den **20.-24. august 2025**.

Programmet bliver husstandsomdelt i år, så hold øje med postkassen i starten af august, eller følg med på Firehøje IF's hjemmeside eller på de sociale medier, hvor vi løbende informerer om alle de nye tiltag. Sommerfesten er for alle i Firehøje og opland.

Vi ses i byparken til august!



GYMNASTIK

Kom til forårsyoga i Nørup og Vandel

Vi har mandet op på yogainstruktører og tilbyder nu yoga i både Nørup Sognegård og på Vandel Efterskole! Vi kører to forårsyogahold (tirsdage og torsdage), så du kan komme ned i gear og arbejde med bevægelighed, styrke og balance.

Se mere info under "Tilmelding – Gymnastik" på firehoejeif.dk.

Skal dit barn gå til gymnastik i næste sæson?

Så har vi brug for dig! Vi mangler i kommende sæson instruktører og hjælpere til vores børnehold, og har brug for glade og energiske folk, som har lyst til at bruge et par timer i hallen om ugen. Vi kan garantere kvalitetstid med dit barn, og samtidig giver du en masse andre børn muligheden for at gå til gymnastik.

Fakta om holdene:

- Børnehold i forskellige aldersgrupper, både børnehavebørn og skolebørn
- Træningsfaciliteter i Vandel og Nørup
- Træningstid ca. 1 time pr. uge, typisk i eftermiddagstimerne
- Der er to instruktører, hjælpere og en kontakt fra bestyrelsen tilknyttet alle hold
- Du kan være både instruktør, hjælpetræner eller forælderhjelper

Som instruktør/hjælper bliver du en del af instruktørteamet i Firehøje IFs gymnastikafdeling, hvor vi har et godt sammenhold. Du behøver ikke have instruktørerfaring, for vi tilbyder relevante kurser, så du kan blive klar til opgaven.

Tag fat i Katja på 4196 4956 eller kasserer.gymnastik@firehoejeif.dk, hvis du er klar til at hjælpe, eller bare vil høre mere om mulighederne.

Vi glæder os til at høre fra dig!

maj jun jul

Folder nr. 153
37. årgang 2025

De unge kan og vil – og vi lytter

"Vedtægter" lyder kedeligt, men på generalforsamling i Firehøje IF blev der lavet nogle vigtige tilføjelser til vedtægterne. Tilføjelser der sætter rammer om udvalg, for at sætte dem fri.

Det kan lyde paradoksalt, men både Sommerfest udvalg og Jelling Festival udvalg har arbejdet uden at have vedtægtsbestemte rammer og begge udvalg sender rigtig mange penge igennem hovedkassen, uden at der var styr på formalia.

Det er der kommet nu, og sammen med det også opbakning til både arbejdsform og visioner om at lave en Sommerfest for hele Firehøje Idrætsforenings område – og gerne mere til.

En begivenhed og en arbejdsform der involverer unge i ungdomsklubben, så de får ansvar og opbakning til at føre ideer om aktiviteter ud i livet. Og en Sommerfest hvor hoppeborge til de mindste bliver gratis, så børnefamilier kan give deres børn en glad oplevelse – uden at skulle betale.

For nylig var 20 mennesker samlet til koordineringsmøde for Sommerfest 2025. En del bliver fornyet, men det bedste bevares. Vi ses til Sommerfest i Firehøje IF den 20. – 24. august 2025.

Scan QR koden her, og følg med efterhånden som programmet bliver offentliggjort.





FITNESS

Firehøje Fitness har investeret i nye maskiner og samtidigt forsøgt at optimere pladsen for bedst mulig oplevelse.

Maskinerne er: En spinning cykel, et Smith stativ, en curl-bænk, et kabeltårn og en kick back maskine.

Pas godt på vores allesammens nye udstyr og god fornøjelse med træningen.

Brug endelig vores hjemmeside – der står rigtig mange nyttige informationer, som kan hjælpe dig, hvis du har problemer med login, betalingskort, abonnement mm.

Foråret er godt på vej og vi vil blot minde om allerede nu at sætte X i kalenderen **torsdag den 21/8 2025**, hvor det årlige slotsløb skyder sommerfestugen i gang.

Har du spørgsmål, du ikke kan finde svar på, på vores hjemmeside, kan du kontakte os på **FIREHOJEFITNESS@gmail.com**



BADMINTON

Sommerferien nærmer sig og badminton sæsonen holder pause for en stund. Et stærkt og engageret trænersteam lader op til den nye sæson, hvor de glæder sig til at se nye samt gamle spillere.

Har du lyst til at spille badminton i en klub hvor det sociale er i fokus, så tag gerne din ven/veninde med og mød op i Nørup hallen når den nye sæson starter op start september 2025.

Vi har plads til alle både nybegynder samt rutineret spillere. Vores dygtige træner sammensætter deres træning så alle kan være med, samt alle kan udvikle sig indenfor deres niveau. Hold øje med hjemmesiden hvor opstartsdatoerne bliver lagt op. Vi tilbyder 3 prøvegange og der er mulighed for lån af ketsjer.

Nyt fra bestyrelsen.

Lau trækker sig efter mange gode års indsats og godt samarbejde fra formandsposten.

Thomas Christensen har efter mange år både som bestyrelsesmedlem samt en stor indsats på træner posten, valgt at trække sig tilbage. Både Lau og Thomas vil forblive set i Firehøje IF, samt hjælpe bestyrelsen ved behov. Hvilket vi er meget taknemmelige for.

Firehøje IF samt bestyrelsen vil gerne sige tusind tak for det store og flotte stykke arbejde som både Lau og Thomas har lagt i deres arbejde igennem årene.

Med tak til Lau og Thomas byder vi velkommen til Helle Udbye Nørbygaard som ny formand samt Julie Ellegaard Hansen som repræsentant for trænersteamet/ungdom.

*Venlig hilsen
Bestyrelsen.*

HÅNDBOLD



Humblebi Cup for U13

U13 holdet er endnu ikke færdige for denne sæson. De er nemlig i skarp træning, da kursen er sat mod Humlebi Cup i Give d. 11.-13. april 2025. De stiller med fuldt hold og har glædet sig hele sæsonen til at slutte af med en påskecup, hvor de kan afprøve noget af alt det, de har øvet.

Fit for Fight sommertræning

Fit for Fight har igennem hele sæsonen formået at skabe høj puls og svedperler på stort set alle medlemmer, og det er ikke så lidt endda, for selvom der er medlemmer, som træner med både mandag og torsdag, så fortsætter medlemsantallet med at stige.

Dog er det ikke helt slut endnu, for der er mulighed for sommertræning igen i år. Første træningsgang er mandag d. 5. maj kl. 18.30 og mødestedet er på parkeringspladsen ved Vandel Idrætshal. Alt hvad du selv skal medbringe, er en træningsmåtte og en drikkedunk.

Sæsonen lakker mod enden, men en ny begynder

Det har været en sæson, hvor dameholdet forsat har været i vækst og udgjorde dermed en trup på 21 spillere.

Herreholdene er også lykkedes med at tilføje lidt ekstra til truppen og har i alt været 25 spillere i løbet af sæsonen.

Fordelt på børneholdene som spænder over årgang 2009-2019, har der samlet set været 33 unge mennesker, som har fornøjet sig med at spille en masse håndbold.

Vi er meget glade for alle vores medlemmer og vi håber på, at se så mange af jer til næste sæson og gerne flere også.

Sæsonen starter igen tirsdag i uge 33 for seniorholdene og tirsdag/torsdag i uge 36 for børneholdene.

Vi glæder os til at se jer igen!

Med venlig hilsen
Bestyrelsen Firehøje Håndbold



KLATREKLUB

Husk! at vi stadig klatrer på klatrevæggen i Vandel frem til d. 26. juni

Du kan se mere på vores hjemmeside og tilmelde 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.

Hilsen Bestyrelsen, Firehøje klatreklub
www.4hkk.dk





25 år i Vandel Idrætshal

Det er rigtigt, til august er det 25 år siden Jytte blev ansat i Vandel Idrætshal.

Det vil blive markeret i hallen fredag den 15 august.

Mere om tidspunkt og tilmelding senere.

Bestyrelsen Vandel Idrætshal



TENNIS

**NU STARTER TENNIS-SÆSONEN
- lørdag den 26. april 2025!**

Vores fantastiske tennisbaner i Vandel er klargjorte til endnu en dejlig sæson! Kom og vær med!
Vi har TENNIS for ALLE – og med mulighed for træning!

Juniorer - både begyndere og dem der har spillet før - MANDAG
Seniorer - forskellige hold - TIRSDAG
Veteran Tennis 60+ - TIRSDAG formiddag
Voksne begyndere - TORSDAG
OG HUSK! - vi har et rigtigt fordelagtigt HUSSTANDSKONTINGENT

SE MERE på hjemmesiden www.firehøjef.dk/tennis eller tag en medlemsfolder i de lokale forretninger.

Lørdag den 26. april fra kl. 10.00
SÆSONÅBNING af vores baner – alle er velkommen!

Lørdag den 3. maj fra kl. 10.00
TENNIS SPORTENS DAG for nye medlemmer.
Vi siger VELKOMMEN til alle - også bare for en snak!
Hvis du ikke kan komme der, kan du alligevel altid få lov til at prøve at spille tennis.
Ring til Gitte Freiberg på tlf. 20742303 og aftal en tid.
Du behøver ikke have en makker for at prøve, og vi har en ketsjer, du kan låne.

TENNISSKOLE for børn og unge fra 8 år - 16 år:
Vi arbejder på, at vi igen i år får 3 dage med TENNISKOLE i samarbejde med DGI.
Der kommer mere information på vores hjemmeside.

Træningstider 2025:
Mandag 17.30—18.30 Junior - begyndere
Mandag 18.30—19.30 Junior - øvede
Tirsdag 18.00 - 20.00 Seniortræning (forskellige hold)
Torsdag 18.00—19.00 Senior begyndere
Torsdag 19.00—21.30 Klubaften for alle - en fra bestyrelsen vil være til stede.

Vi glæder os til at se alle - både nuværende og meget gerne også nye medlemmer i tennis-sæsonen 2025 –

Mange forårshilsner fra Tennis Bestyrelsen

FODBOLD

Forårssæsonen i fuld gang. Alle hold er i fuld gang og der trænes og spilles kampe skiftevis i Nørup og Bredsten. Se træningstider og kampprogrammer på vores hjemmeside.



Følg os på sociale medier - Vi har Cecilie Røner i spidsen med spændende nyheder.
FB Fodbold har netop lanceret en **ny Facebook-side**. Følg os og bliv en del af vores fodboldfællesskab.
Besøg vores nye side på Facebook ved at søge efter **FB-Fodbold-ny**. Her deler vi opdateringer, begivenheder og klubrelateret indhold.

TikTok: Vi er også aktive på TikTok
Følg os der og se sjove fodboldklip og kom bag kulisserne fra vores kampe og træninger.

Del dit indhold: Har du billeder, videoer eller historier fra vores klub? Send dem endelig til os på croener@gmail.com
Vi glæder os til at se dig på vores nye sider.
Husk, at du altid kan kontakte os, hvis du har spørgsmål eller ønsker at dele noget klubrelateret.

DGI Landsstævne – vi mangler hjælpere til frivillig hjælp til vagter ved indkvartering på Bredsten skole. Det foregår i dagene fra 3. – 6. juli. Har du lyst til at hjælpe FB Fodbold og give en hånd med i 4 eller 8 timer så kontakt Sanne Knop på mail sanneknop@gmail.com eller mobil 40931172.

Mållosteriet fortsætter i vanlig stil og udseende. Alle der fra tidligere har haft en mållosteriseddel, og som vi har registreret med mailadresse er primo april blevet opkrævet automatisk. Hvis dette ikke har muligt, har man modtaget en mail med et betalingslink.

Efter betaling deltager du i de sædvanlige lodtrækninger om pengepræmier, hvor hovedpræmien er på kr. 3.000,- Skulle du mod forventning ikke have modtaget sådan en mail eller du har spørgsmål til denne opkrævning, så Sanne Knop på mail sanneknop@gmail.com.

Vi forsøger at sælge flere mållosterisedler til støtte for vores lokale fodboldklub – ikke mindst vore unge håbefulde fodboldspillere. Tak for støtten!

En opfordring til forældre til børn i FB Fodbold.
Vi mangler 2-4 hjælpere i vores ungdomsudvalg – tag en uforpligtende kontakt til ungdomsleder Søren Freiheit 23618949 eller formand Jens Skov Jørgensen 21753668 – så kan du høre lidt mere om, hvad det indebærer og hvilke opgaver små som store der er.

Det er ganske ufarligt og du virkelig være med til at gøre en forskel for fodbolden i FB Fodbold.

Fodbold for de mindste

VIL DU MED PÅ EVENTYR?

**Tilbud om boldleg og bevægelse
til alle børn og deres forældre.**

Dato: 5 tirsdage fra d. 22. april - 20. maj
Kl.: 16:30 til kl. 17:30
Sted: Stadion ved Bredsten Hallen
Kontaktperson: Søren - tlf. 23 61 89 49
Klub: FB Fodbold
Læs mere på hjemmesiden



AKTIV FRITID

Vi er startet godt op her i 2025, og vi byder gamle og nye medlemmer velkomne. Bestyrelsen takker for den store opbakning om Aktiv Fritid i Vandel. Det 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 IF.

Vi har en velfungerende bestyrelse og nogle gode instruktører, men kan altid bruge nogle flere. 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.

- **Stolemotion** kl. 10.00 – 11.00.
- **Badminton, Pickelball eller skumtennis** kl. 10.00 – 11.00.
- **Gåture** med og uden stave for interesserede kl. 10.00-11.00 (i sommerperioden i/rundt om Vandel).
- **Tennis** for interesserede kl. 10.00-11.00 (i sommerperioden på tennisanlægget overfor hallen).
- **Rygtræning** er sat på sommerpause fra påske, men starter op igen torsdag d. 10. september kl. 8.45 – 9.45.

Man behøver heller ikke at være fysisk aktiv, men kan blot komme og nyde fællesskabet. Eller man kan være aktiv med sit håndarbejde, og samtidig være sammen med andre. Vi laver en grillfrokost for medlemmer og påhæng den **22. maj** – se opslag i Vandel idrætshal.

Vi fortsætter med vores aktiviteter frem til og med 26. juni og starter op i hallen igen den **14. august. Fra 3. juli og til og med 7. august** er der mulighed for at spille lidt tennis og være sociale ved tennisklubhuset om torsdagen.

Aktiv Fritid har gennem fonde fået penge til motionsmaskiner, som til september vil komme til at stå på balkonen foran Indoor Cycling lokalet.

Motionsmaskinerne vil kun være tilgængelige for medlemmer af Aktiv Fritid. Mere information herom til efteråret.

Mvh. Bestyrelsen



IDRÆT I DAGTIMERNE



Vi har netop afholdt en lille hyggelig afslutning på den indendørs sæson i hallen. Det var en fin dag, hvor vi fik lidt musikalsk assistance til at synge flere sange fra de nye højskolesangbøger, som vi fik tilskud til at indkøbe via ok- midlerne. Husk i den forbindelse, at vi gerne låner sangbøgerne ud. Det er muligt at lave aftaler herom med enten Carsten Hess eller Karen Bang.

Tak til alle deltagere og ikke mindst de dygtige instruktører, der har været med i aktiviteterne gennem hele sæsonen både før og efter jul/ nytår.

Fra onsdag d. 23. april og hver onsdag til og med d. 25. juni bruger vi tiden (09- 11) til at gå ture både i vores eget nærmiljø men også andre steder i en lidt større radius. Altid med udgangspunkt ved hallen, hvis man gerne vil have kørelejlighed. Turene vil være tilrettelagt, så der er en tur hver gang, hvad enten man vil gå kort eller langt – op til 5-6 km. Læs mere præcist om turene på hjemmesiden, fordi de tilrettelægges løbende.

På bestyrelsens vegne - Karen Bang



CYKELMOTION

Generalforsamling

Den 7. marts var der generalforsamling i Nørup Cykel Motion, hvor der som altid var rigtig god opbakning fra medlemmerne.

Ud over formandens beretning, er et af de faste punkter på dagsordenen gennemgang regnskabet. Foruden de faste punkter, havde vi under eventuelt en snak om, vores arbejde med at skaffe nye medlemmer.

Sæsonen 2025, officielt skudt i gang

Den 22. marts havde vi sæsonstart på landevejssæsonen og vi kunne glæde os over det største fremmøde i mange år. Traditionen tro startede vi med kaffe, rundstykker og praktiske informationer om den kommende sæson i cafeteriaet. Herefter drog de 3 hold ud i dejligt solskin men også en meget frisk vind.

Året første mål for mange, bliver at komme i form til det årlige klubløb "Stjernetur de Grindsted" d. 3. maj.

Facebook

Vi har fået en ny Facebookside, "Nørup Cykel Motion" en offentlig side som alle kan følge. Her vil vi løbende skrive om aktiviteter mv.

Vi har stadig vores lukkede Facebookgruppe for medlemmer, den bruges til intern kommunikation og er derfor omdøbt til "Klubhuset".

"Hygge i kroen"

I denne sæson fortsætter vi med "Hygge i kroen" cirka en gang om måneden, vi mødes efter træningsturen til en øl/vand og lidt cykelsnak. Nærmere herom på Facebook og på hjemmesiden.

"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 kød med

Er du ny, eller kender du en som ikke er helt sikker på om der er noget, 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 kontaklinformationer på hjemmesiden www.firehoejef.dk/cykelmotion eller på vores nye Facebookside.



INDOOR CYCLING

Vi har fået nye medlemmer i bestyrelsen og byder velkommen til Kalle Udbye Nørbygaard, Ole Rise Thomsen, Kathrine Halby Petersen og Hanne Trachsel.

Vi glæder os til ny energi og friske ideer i bestyrelsen, som kommer alle vores medlemmer til gavn.

Peter Thomassen og Jeanette Antonsen fortsætter i bestyrelsen sammen med ovenstående. Vi takker Mette Paaske og Bodil Marie Andreasen, som er gået ud af bestyrelsen, for et rigtig godt samarbejde.

Kunne du tænke dig at være instruktør, så er det lige dig vi mangler. Tag fat i bestyrelsen og hør hvad der er af muligheder.