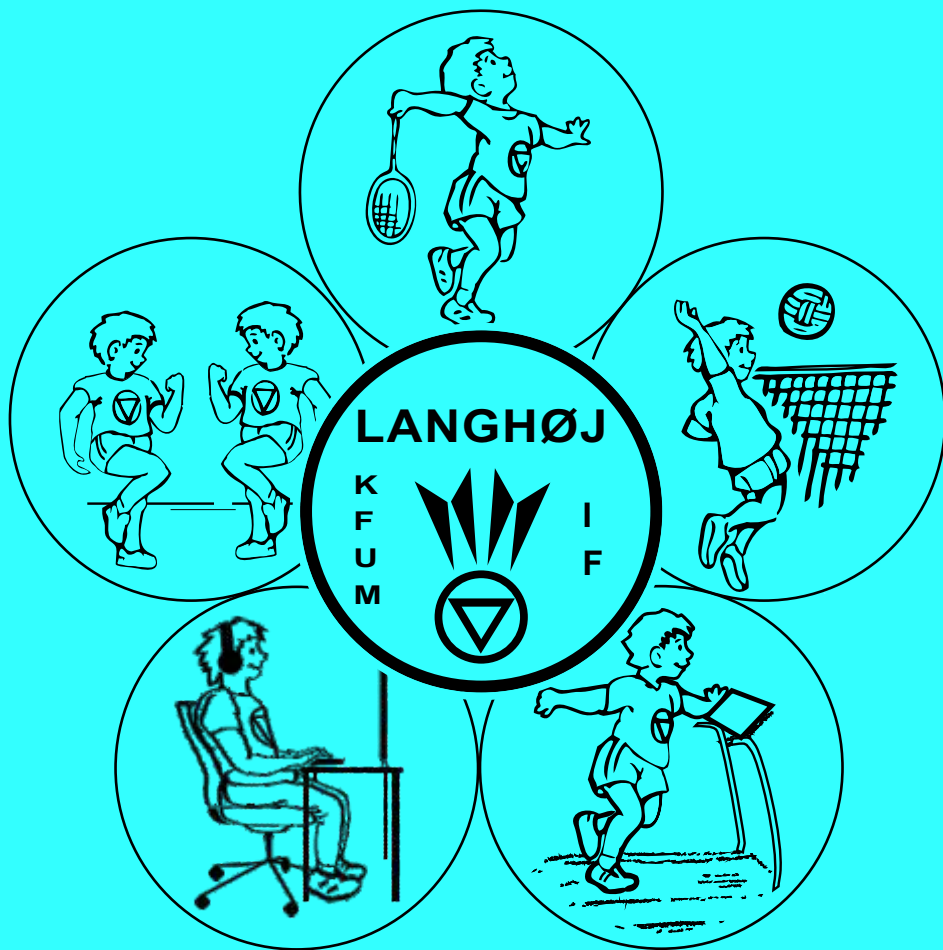

LANGHØJ KFUM's IF

**Badminton, E-sport, Gymnastik,
Volleyball, Fitness center**



SÆSONEN 2023/24

Støt vore annoncører - de støtter os

Tak til klubbens sponsorer:

Afrodite	HN Rengøring	Pouls Radio
Andersens Malerfirma	HV Elektro	ProEnergy
Arka IT	Ivan Bastrup Jakobsen	Resen Landhandel
Asp Bioenergi + Heta	Jan's Auto	Resen Net
Asp El-forretning	JD Design	RSL
Bager Max	Jes Velsø El	Servicefirmaet
Bang og Olufsen, Bremdal	Jujung Auto	Sicatech
Bankerne i Struer	Jysk Energi	Skræddergaard
Boligfarer, Gravgaards Malerfirma	Kellmann Design	Sparekassen Danmark
Bravida	Kirk Electronic	SparNord
Bur VVS	Klints No. 45	Special Butikken
Byggefirmaet KKM	Krunderup Auto	Sport 24, Struer
Børge Lind & Sønner	Krøyer Pedersen	Struer Undervogn og Nettodæk
Camillas Dyrecenter	Kær.dk	SVJ
Christinas klip	Landinspektørcentret Lundsager	Tang Biler
Cykel Mads	Langhøj Fitness	Tasty restaurant I Linde
Decotech	Linde Maskinfabrik	Thiele v. Claus Thunø
DK Kød	Linde Salonen	Thusgård El
EDC, Struer	Lux By Jakobsen	Thyholm Murer
E. Nyboe Byg	Massør Dahl	Troldtoft El
Enggård Auto	Meny i Struer	Tømrerfirmaet Verner Christensen
Fl. Refsgaards Traktorservice	Midtvest Bilsyn	Vejlø Byggeforretning
Flügger Farver	Min Købmand, Asp	Venø bussen
Fousing Savværk	Mind over Matter, Marie Obel	Vestjysk Autoopretning
Frahm Nielsen	Mogensen VVS	Vestjysk Bank, Holstebro
Fru Andersens Flowers	Mr. Arthur Huset	Westergaard Sten & Billedhuggeri
Grand Hotel Struer	Murerfirmaet Jakobsen	XL BYG Tømmergården Struer
Herreværk	Offersgård Maskinstation	Zones by Gitte
Hjerm Kunst galleri	OK	Ølby El-service
Hjorth advokatfirma	Oline	Østermark Entreprenørforretning

Langhøj KFUM's Idrætsforening



Salg i gårdbutikken på Ausumgaard



Gitte Frederiksen
Borgvej 9, Asp
7600 Struer

Mobil 6179 5202
www.zonesbygitte.dk

SPONSOR I LANGHØJ KFUM's IF

Der er følgende sponsoratmuligheder:

- Reklame i "Det store blå foreningshæfte" udkommer i Langhøj området som dækker over: Ølby, Asp, Fousing, Linde og Vejrum.
- musik til julefrokost,
- cykelrally brochure + gaver,
- t-shirts, træningsdragter osv.
- Skilte reklame i hallen på bagvæggen (1x3)
- Skilte reklame i hallen på siderne (80cmx3,60m)
- ½ skilte reklame i hallen på siderne (80cmx1,8m)
- *Firmalogo og link til hjemmeside kommer på vores hjemmeside www.langhoj-if.dk ved tegning af 1 side, trøjesponsorat eller skilte reklame.*



Kontakt Bente 2395 0317 eller Ina 2720 5292

Velkommen

Sæsonen 2023/24 er lige rundt om hjørnet og vi glæder os helt vildt til at komme i gang. Vi håber, der kommer rigtig mange der har lyst til at benytte sig af vores tilbud, så vi kan holde gang i en aktiv forening. Medlemmer kan vi aldrig få for mange af – og vi vil så gerne der kommer mange :-)

Vi kan se tilbage på en sæson, hvor vores Volleyhold har været ude at spille flere kampe. Gymnastik har lykkedes med nyt hold og vi kan glæde os over, at Badminton er rykket op skal spille i 2. division i den kommende sæson.

En sæson, hvor vi som 1 af 17 foreninger i Langhøj fik stablet en 2 dages sommerfest på benene – som lykkedes fantastisk godt FORDI I BAKKEDE OP og kom og var med – TAK!

Du kan følge os på vores hjemmeside: www.langhoj-if.dk - hvor du kan tilmelde dig de forskellige hold. Vi er også at finde på Facebook "Langhøj KFUM's IdrætsForening" og "Badminton i Langhøj KFUM's IdrætsForening". Der vil, når vi er kommet i gang, også dukke grupper op på FB til enkelte hold, hvis det kan være en fordel for de enkelte trænere eller instruktører.

Vi håber at få gang i "mandeholdet" til gymnastik og vi glæder os til alle de børn og voksne der kommer og laver gymnastik, spiller volley og badminton. Vi håber der også kommer nogen og spiller E-sport – der er blevet opgraderet en lille smule, da vi har fået lidt penge fra fonde til at købe nyt udstyr for.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at takke Knud for en fantastisk opstart som halinspektør – vi har et godt samarbejdet og glæder os til den nye sæson!

Vi er som forening afhængig af alle jer frivillige, der byder ind i foreningens hverdag og til de store arrangementer, der løber af staben i løbet af sæsonen. Det er en stor glæde for os og en nødvendighed for, at vi kan lykkes med en masse tilbud i løbet af året.

Det er rart at der i foreningen er så mange aktive – det være sig både medlemmer – men så sandelig også alle jer frivillige, der får hjulene til at løbe rundt!

Uden jer frivillige, ville vi ikke være til – og I er alle et stort aktiv for foreningen. Har du lyst til at være en del af det frivillige team i Langhøj KFUM's IF, kan du kontakte en i bestyrelsen. Du kan finde kontaktinformationerne her i bladet. Vi vil rigtig gerne have dig med og nye kræfter og idéer er mere end velkomne! Vi håber at høre fra dig :)

Til sidst en STOR TAK til alle vore SPONSORER, gamle som nye, som vi henter stor økonomisk støtte hos.

Dette er med til, at vi kan tilbyde idrætsaktiviteter til alle medlemmer til gode kontingenter.

STØT VORES SPONSORER, de støtter os!

Vi ses i hallen – OG VI GLÆDER OS HELT VILDT!!!

Ina Hestbæk Jakobsen



Murerfirmaet
JAKOBSEN Aps



v/ Claus Jakobsen
Tlf. 2346 5777
www.murercj.dk

byg
garanti
www.byggaranti.dk



MENY Struer

v/ købmand Amanda Kristensen


Ølbyvej 30, 7600 Struer

Telefon: 97 85 02 99

Åbningstider: Alle dage 7.00-20.00

STRUER



ølby 
e-service K/S

Landbrugsinstallationer • Automatik & ventilation • Termofotografering af eltavler
Tele- & datainstallationer • Solcelleanlæg & varmepumper • Nybygning og tilbygning
Alarm & videoovervågning • Salg og service af hårde hvidevarer

Industrivej 14 • 7600 Struer
Tlf. 97 86 51 77

Bestyrelsen i Langhøj KFUM's IF:



Formand: Ina Hestbæk Jakobsen
Klosterhedevej 55, Fousing K, 7600 Struer
Tlf.: 2720 5292
E-mail: ina.hestbaek@mail.dk



Medlem: Dorthe Lehn Stephansen
Kirketoft 6, Asp, 7600 Struer
Tlf. 2125 0022
E-mail: boogdorthe@gmail.com

Formanden i hvert udvalg har også en plads i bestyrelsen:
Bente Søvnal, Anja Mogensen og Claus Lind



Troldtoft El

Aut. El-installatør
Tlf. 24453487

Hestbækvej 25, 7600 Struer
Rasmus@troldtoftel.dk

Vi tilbyder:

Nybyg

Landbrug

industri

Erhverv



Vi garanterer grundigt håndværk af høj kvalitet.

Klubtøj i LKIF 2023/24:



Klub t-shirt

alle badminton, e-sport og volley spillere får én udleveret når kontingentet er betalt

Klub dragt



Træningstøj
250 kr. pr. del

T-shirts og shorts
150 kr. pr. del

Bestilling v. Bente
23950317



KRUNDERUP AUTO

Dit personlige værksted

Tlf. 9743 2142



Vi tilbyder:

Hosting

- Webhotel/Mail
- Server (dedikeret/virtuel)
- Virus-/Spamfilter
- Backup

Webløsninger

- Hjemmesidedesign
- Programmering
- Webshop
- Mobil løsninger

Konsulent

- Salg & Service af IT
- Kontraktløsninger
- Serverløsninger
- Netværk/Internet

Web-Backup

Er dine firmadata sikret imod brand, tyveri og bånd/mediefejl ???
Med en Web-Backup løsning fra ResenNet genererer vi dine data automatisk på vores sikre backup-servere. Med Web-Backup er det ikke nødvendigt at købe dyre, selvstændige backup-systemer. Du kan sove trygt, og du sparer både tid og penge.
Fra 49,- pr. måned
Se mere på vores hjemmeside, www.resenet.net

97 85 27 77 - Web@ResenNet.dk - ResenNet.dk
ResenNet - Oddesundvej 20 - 7600 Struer

Julefrokost i **LANGHØJ HALLEN**

Nyheder:

- * Mad fra Bur Forsamlingshus
- * Musik ved Lunchbox
- * Tilmelding med QR



langhoj.dk/julefrokost-2023/

- * Betaling på mobilpay nr. 67969
- * For hjælp til spørgsmål/svar kontakt Dorthe Lehn på tlf.: 2125 0022



*Hold din
gadefest
familie-
venne-
firma-
julefrokost*



*Kom og vær med - Støt op om foreningslivet
hold liv i en god tradition med julefrokost
for alle - private og firmaer*



JULEFROKOST 2023

Arrangør: Langhøj KFUM's IF

Som tilflytter til julefrokost

Feststemte og imødekommne mennesker, glad musik og super lækker mad var det jeg mødte, da jeg deltog i julefrokosten i Langhøjhallen første gang. Jeg var egentlig bare med som påhæng ved en firmajulefrokost, men forventningen om en lidt småkedelig aften blev hurtigt gjort til skamme. Jeg havde en fantastisk aften, hvor jeg mødte nye og interessante mennesker, og det har gjort, at jeg som tilflytter hvert år ser frem til julefrokosten. Jeg har fundet ud af, at man både som firma og som privat kan deltage i julefrokosten. Og uanset hvem man deltager med, er der garanti for en festlig aften med skønne mennesker fra hele Langhøjområdet.

Også i år vil der være mulighed for at tilmelde sig som par eller enkeltperson. Så hvis man ikke tager sin nabo, mødregruppe eller kollega under armen, kan man selv tage af sted og sidde ved et bord med ligesindede og få en fantastisk aften.

Marie Uth

Årets JULEFROKOST i

LANGHØJHALLEN

Maden vil bestå af en god julefrokost fra

**Bur
Forsamlingshus**

Natmad kl. 01.00

Årets festlige deltagerpris er kr. 350,- for hele herligheden

Musik til maden v.

DJ GUSTAV

Årets MUSIKNAVN:

Lunchbox

spiller til dans fra kl. 21



Arrangør: Langhøj KFUM's IF

JULEFROKOST 2023

Bliv dagens helt for
Langhøj KFUM's IF & og Linde Boldklub

Tank med OK's app
så får vi
dobbelt støtte!

Dobbelt støtte med OK's app

Nu kan du støtte din klub eller forening med hele 10 øre pr. liter, når du tanker med OK's app. Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet.

Dobbelt støtte i appen gælder helt frem til 31. maj 2024.

Se mere på ok.dk

OK

Badminton udvalg



Bente Frøjk Søvnald
Tlf. 2395 0317

Dorthe Lehn
Tlf. 2125 0022



Henrik Lund Jensen
Tlf. 2245 1656

Peder Søvnald
Tlf. 2449 0847

Trøje sponsorer badminton + kage/sandwich sponsor



Langhøj KFUM's Idrætsforening

Ring til mig
og få et
uforpligtende
tilbud..

Jeg kan tilbyde
følgende:

Alt i Salg og montering
af fladskærme.

Alt i Salg af Radio/TV
Produkter.

Eget Serviceværksted
med reparation af
alle mærker.

Alt i Antenne og
Parabol anlæg.

Forhandler af:

youSee **NORLYS**

www.poulsradio.dk

POULSRADIO

Søren Kalkjær - Vestergade 7 - 7600 Struer
Tlf. 9785 0836 - Mail: poulsradio@outlook.dk

Andersens Malerfirma

Tlf. 97 85 29 89



SERVICE PARTNER

Enggaard Auto

v/Jan Vadsholt - tlf. 5174 8189
- vi passer godt på din bil !

*Ring og få et godt tilbud
vi glæder os til at se dig på værkstedet*

AUTO værkstedet

Vi passer godt på din bil !

Badminton sæson 2023/24

Badmintonsæsonen er skudt godt i gang, og vi håber at se både alle de eksisterende spillere og en masse nye til en fantastisk sæson.

Vores fokus i denne sæson er både top og bredde spillere, begyndere og øvede børn, samt ungdom og senior. Træningen vil gøre spillerne bedre til badminton vha. teknik-, koordinations- og slagtræning, bearbejde, konditionstræning og en masse leg så spillerne vil elske at spille badminton.

På alle hold, vil der være forskel på niveau hos spillerne, og derfor kan træningen og øvelserne også være forskellige fra spiller til spiller.

Grundprincipperne i træningen vil dog være den samme. Vi ønsker, at spillerne kommer i god fysisk form, får det rigtige bearbejde, god teknik spilleforståelse og bliver mentalt stærke.

Selvom træningen er i fuld gang, kan man stadig nå at komme og spille badminton i Langhøj KFUM's IF Badminton. Vi er en badmintonklub med ambitioner og vilje. Vi træner hårdt for at nå vores mål, men mest af alt er vi en klub med et godt sammenhold og har et fantastisk stærkt fællesskab og sammenhold både på tværs af aldre, nationaliteter og niveauer. Vi arrangerer hyggetræning og fællesspisning flere gange i løbet af sæsonen. Herudover er mange af seniorspillerne trænere for børnene og topniveau internationale spillere bidrager med deres viden og erfaring til de unge. Vi lægger stor vægt på at snakke og lege med spillerne både på og udenfor banen, vi fylder bilerne op og kører i samlet flok til holdkampe og tager til stævner sammen, og vi hjælper hinanden. Alle er velkomne.

Træningstider 2023/24 i Langhøj Hallen:

- * miniton: onsdag kl. 17-17.50
- * børn: mandag 16-17 og onsdag kl. 17-18
- * Senior: mandag 17-20 og onsdag kl. 18-20
- * FlexiFjer/badmintonfitness: kontakt Bente for nærmere info
- * Motionist/bane udlejning: mandag kl. 20-22 og onsdag kl. 20-22

SPORT



støtter sporten i Langhøj KFUM's IF

Sport 24, Struer - Østergade 25, Struer

Bur VVS & Smedeværksted

T: 9748 4820 © B: 4019 4172

Burvej 77 • Bur • 7570 Vemb

Oliefyrservice © Aut. VVS © Solvarme © Smedearbejde © Jordvarme

Vilhølsborgvej 38, Linde



97464676

FRISØR

Teknicar

Jan's Auto

Tlf.: 2049 7556

Badminton – Miniton

Så er det igen blevet tid til Miniton. Miniton er badminton, leg, skæg og ballade for børn. Vi bruger et væld af sjove redskaber som fluesmækkere, balloner, hulahopringe, aviser og selvfølgelig masser af fjerbolde.

Miniton er en fantastisk måde, hvor igennem mindre børn (fra ca. 3 til 9 år) får muligheden for at lære grundelementerne i badmintonspillet. Man er som forældre med sit barn igennem hele træningsforløbet. Dette kan faktisk være rigtig sjovt for både børn og forældre. Via forskellige lege og øvelser vil bevægelserne fra badminton blive forsøgt indlært hos børnene.

Nettet bliver sat ned i børnehøjde, og børnene lærer ikke blot at holde på en ketcher og få bolden over nettet - de udvikler også deres motorik og får næse for spillet.

Det er ikke kun børnene, der får sved på panden, det kan forældrene også, hvis de vil, da de er med til mange af øvelserne. Det bliver sjovt for alle! Hvis børnene er små og det kniber med at håndtere ketcher og fjerbold, vil der i stedet blive brugt balloner og fluesmækker m.m.

Børn lærer bedst, når det er sjovt, så dette vil jeg forsøge at leve op til.

I er velkomne til at sprede det gode budskab og bringe venner, familie og andre med, som kunne have lyst til at prøve kræfter med badminton.

Glæder os til at se såvel nye som gamle minitonspillere.

Træner: Dorthe og Mikkel, samt hjælpere

Træning onsdag kl. 17-17.50



DK-KØD
Dansk kvalitet - hver gang!

fousing savværk **fs**
DK-01-54142 11. 86. 86.41.42
7820 Struer, 51-05 28 57 02



Træbeskyttelse
og maling
i professionel
kvalitet

Peter Olsen ApS
Bredgadecentret, Bredgade 67
7600 Struer
Tlf. 97 85 56 88
Man-tor 8-17, fre 8-18, lør 9-13

Flügger farver

Malerfagets leverandør



Badminton for ungdomspillere

Den nye badmintonsæson står for skud og vi glæder os til at se en masse nye som gamle spillere. Badminton er en fed sport, da det både er en individuel og en holdsport, og anderledes fra mange andre sportsgrene, så kan man spille sammen med det andet køn.

Er du ny til badminton, vil du opleve, at vi gør meget i at lege badminton ind i træningen, da det altid skal være sjovt at spille badminton. For begyndere vil fokus være at lære grundteknik og grundbenarbejde, så spillerne bliver udrustet til at spille kamp mod hinanden. For øvede er vores fokus at videreudvikle spillerens teknik, benarbejde samt have fokus på det taktiske i en badmintonkamp.

Vi tilbyder alle ungdomspillere at spille holdkampe i u11, u13, u15 og u17/19, men der er også rig mulighed for at tilmelde sig individuelle turneringer.

Vi som trænere vil gerne tilbyde at tage med til 1 stævne eller 2 i løbet af sæsonen, hvis vi kan samle en god flok, så kan vi tage af sted sammen.

Træningstider mandag kl. 16.00 - 17.00 onsdag kl. 17.00 – 18.00

Tænk du det lyder spændende og er noget for dig, så er du velkommen til at komme og prøve, om du synes det er lige så sjovt som vi synes.

Se mere om holdturneringer og info på fb: badminton i Langhøj KFUM's IF

Trænere Mandag:

Anna og Sebastian

Onsdag: Bennedicte,

Mads og Lykke



JYSK ENERGI

**LANGHØJ KFUM's IF
OG LINDE BOLDKLUB**

FÆLLES AFTALE - Du betaler ikke ekstra 😊



Vesttjydske Autoopretning

Fabriksvej 18
7600 Struer

Tlf. 9784 0300
Mob. 2239 6870

www.midtvest-bilsyn .dk



Midtvest-
BILSYN!

-syn for sagen...

Syn af alle køretøjer
op til 3500 kg

Midtvest Bilsyn
Fælledvej 5
7600 Struer
Tlf.: 70 20 65 60

TURISTKØRSEL · RUTEKØRSEL · HANDICAPKØRSEL · IND/UDLAND

- Moderne turistbusser fra 10 til 80 personer
- Kørsel i ind- og udland
- Servicemindede og ansvarlige chauffører

Venø Bussen

www.venobussen.dk

tlf. 9786 8100

Badminton - Talent og Senior

Vi går endnu en spændende og indholdsrig badminton-sæson i møde. Vores 1. hold skal spille i 2. division, mens 2. holdet skal spille i serie 1.

Ambitionerne på seniorhold-plan er store, men ønsket om et fedt fællesskab og gode udviklingsmuligheder, for vores unge spillere, er kun blevet højere.

Ved hjælp af et stærkt miljø og et godt sammenhold, har vi i endnu højere grad fokus på den enkeltes udvikling og potentiale. Dette gælder både på det taktiske, tekniske, fysiske og mentale plan.

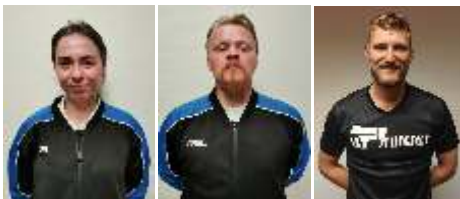
I denne sæson vil Tereza Svabikova og Jeppe Kristensen stå for træningen i Langhøj hallen og Peder Søvnald for kampene, mens Jørgen Søvnald vil varetage træningen i hal 2, hvor kvaliteten vil bevæge sig på højeste plan.

Herudover arbejder flere af spillerne både fysisk og mentalt med Marie Obel. Flere har deres eget individuelle periodiserede fysiske program og deltager i fysiske træningspas.

Vi ser frem til en ny sæson med fuld fart på.

Træningstider: mandag og onsdag: 18 – 20

Hjemmekampe: d. 24.9 – 29.10 – 10.12



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 18.11.2023 kl. 17.30

Servicefirmaet

Carsten Pilgaard

2121 4090





Frisk morgenbrød
Grillmad og is
Dagligvarer
Sandwich
Tips og Lotto
Gaverartikler
Håndkøbsudsalg

Weekend rundstykker: 6 stk. 30 kr.
Mandags tilbud: Pøsemix 40 kr.
Tirsdage: Fransk Hotdog 16 kr.

41507600

SMS eller ring og bestil

Altid 1 varm leverposteg
og 1 alm franskbrød 45 kr.



Badminton – voksen - Flexifjer

Så starter badmintonsæsonen igen!

FlexiFjer træner mandag og onsdag. Kontakt Bente for info.

Har du lyst til at få sved på panden og have det sjovt sammen med andre? Oplev – genopliv – glæden ved badminton.

Træningen er målrettet nybegyndere og voksne, der har spillet badminton i deres ungdom. Du bliver guidet af en træner, og bliver med garanti bedre til badminton – og du har det hamrende sjov imens. Du behøver ikke at deltage i træningen hver gang – du kommer, når du kan. Træner Ann Kragh Jensen.



Bane udlejning

I år tilbyder vi baneudlejning mandag og onsdag aften kl. 20-22

Passivt Medlem

Vi har fortsat "passivt medlem"

- * til tidligere medlemmer
- * efterskoleelever,
- * dem der er udrejst
- * "bare" vil hjælpe til enkelte kampe
- * træne få gange i løbet af året

OG man får en t-shirt, som alle andre medlemmer.



afrodite



Mød os på facebook
Salon Afrodite :)

Onlinebooking:
www.afroditestruer.dk
Tlf. 97 85 30 15
Vestergade 6
7600 Struer



Herreværk



Østergade Struer



ØSTERMARK
ENTREPRENØRFORRETNING A/S

ALT I BYGGERI

ERHVERV

PRIVAT

LANDBRUG

EGENPRODUKTION



Østermark entreprenørforretning A/S – Nybovej 34 – 7500 Holstebro
Tlf. 96854600 – post@oestermark.dk – www.oestermark.dk

e-sport i Langhøj KFUM's IF

Er du vild med computerspil – så er vi lige noget for dig!

Langhøj KFUM's IF tilbyder træningstider på hold inden for computerspil som er holdbaserede.

Er du 10 år eller derover, er du pige eller dreng kan du komme på et af vores hold, hvor vi arbejder med at udvikle dine og holdets kompetencer såvel fysisk som psykisk. Du skal selv have en konto til det spil du gerne vil spille.

Vi har udstyr – vil du bruge eget headset og mus, er det helt i orden.

Vi træner koncentration, reaktion, koordination og samarbejde. Vi laver også fysisk aktivitet til træning når det passer ind i træningen.

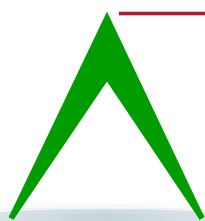
Vi er meget bevidste om god net-etik, og vi øver os i at begå os på nettet på en ordentlig måde.

Der vil være LAN-partys i løbet af sæsonen både på ude- og hjemmebane, hvis alderen passer til det.

Træning torsdage fra 18.30 – 20 (starter d. 7.9)

Trænere: Anders Sletting Jensen og Anders Nissen

Billeder fra e-sport afslutning / sommertræning



Landinspektørcentret Kjeldbjerg & Lundsager A/s

Holstebro: Nupark 49 · Bygning F · 7500 Holstebro · Tlf. 9740 1517
Struer: BusinessPark Struer · Fælledvej 17 · 7600 Struer · Tlf. 9785 2868

Gymnastik udvalget

Anja Mogensen
Mobil 40384010



Malene Ryttersgaard
Mobil 31691279



Therese Roesgaard
Mobil 61653428



Tina Marie Nørsgaard
Mobil 28698861



Louise Schmidt Andersen
Mobil 24947769



Gymnastikopvisning

lørdag

den 9. marts 2024



HV elektro

GYMNASTIK 2023/2024

Mandag: Opstart i uge 36

Supermyrerne: kl. 16.00-16.50

Springrødderne: kl. 17.00-17.50

Springgazellerne: kl. 18.00-18.50 (OPSTART UGE 37)

Mandehørm: kl. 19.30-21.00 (OPSTART UGE 38)

Tirsdag: Opstart i uge 36

Stands & Dans: kl. 16.00-16.50

Spirrevipperne: kl. 17.00-17.50

Onsdag: Opstart i uge 35 og 36

Minimix: kl. 16.00-16.50

Far/Mor/barn: kl. 17.00-17.50

Ung Piger: kl. 18.00-19.20 (OPSTART UGE 35)

Labre Larver: kl. 19.30-21.00 (OPSTART UGE 35)

Torsdag: Opstart i uge 36

Juniorspringere: kl. 18.00-19.30

www.lindema.dk

Linde Maskinfabrik ApS

A. L. Jørgensen

Vilhelmsborgvej 31B • DK-7600 Struer



Tlf.: 97 48 74 70



TØMRERFIRMAET
VERNER CHRISTENSEN A/S
Kirke Allé 10 - Fousing - 7600 Struer

Tlf. 9685 5699 Per 4045 1798



Asp
Bioenergi



Tlf.
5081 3051



 Made in Denmark

Gymnastik – Mandag
(første træning: 4. september)

Super-myernerne: 5 årige Mandag Kl. 16.-16.50

Vi skal finde rytmen i musikken, lege, synge og hygge os. Der vil være fokus på bevægelse, leg og aktivitet – og ikke mindst på at have det sjovt. Du vil blive hjulpet til bl.a. at lave kolbøtter, vejrmøller og sprællemænd.

Kom og vær med -
Det bliver rigtig hyggeligt.

Kontingent:
400,- inkl. opvisningstrøje

Instruktører:
Sofie Klint, Hanne Klint

Hjælpeinstruktører:
Signe, Stine, Sille



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 18.11.2023 kl. 17.30

LEJ DIN CONTAINER

HOS ERIK SKRÆDDERGAARD

- ✓ Nem bestilling
- ✓ Hurtig levering
- ✓ Præcis afhentning

Vi har containere i mange størrelser og til alle formål. Også kølecontainere.

Ring og få et tilbud på

TELEFON

4111 7766



HAVEAFFALD | BYGGEAFFALD | OPBEVARING | TRANSPORT

Gymnastik – Mandag
(første træning: 4. september)

Springrødderne: 2. - 3. klasse Mandag Kl. 17.-17.50

Der er fuld fart på springholdet. Vi arbejder med grundspring og teknik på måtte, teamtrack og trampolin samt lidt rytmisk gymnastik. Går du i 2. og 3. kl. så kom og vær med.

Kontingent:

400,- inkl. opvisningstrøje

Instruktører:

Sofie Klint, Hanne Klint

Hjælpeinstruktører:

Signe, Stine, Sille



kær pleje &
omsorg

Kær.dk | Tlf. 2775 7778 | kontakt@krpl.dk
Herning · Holstebro · Ikast-Brandø · Lermvig · Skive · Struer

HN
RENGØRING

RENGØRING HAVESERVICE
9685 4055 - 2252 7681
RING TIL OS IDAG FOR ET GODT TILBUD!

www.hn-rengoring.dk · ANLÆGSARBEJDE · BROLÆGNING · RENGØRING

Gymnastik – Mandag

(første træning: 11. september)

Spring-gazellerne: 4. klasse og ældre Mandag Kl. 18-18.50

Der er fuld fart på springholdet. Vi arbejder med grundspring og teknik på måtte, teamtrack og trampolin. Holdet er for både nybegyndere samt øvede gymnaster, der arbejder videre med diverse spring samt lidt rytmisk gymnastik.

Kontingent:

400,- inkl. opvisningstrøje.

Instruktør:

Casper Mogensen

Hjælpeinstruktører:

Emma og Lea



- Kloak arbejde
- Jord, beton og belægninger
- Naturgenopretning
- Vognmandskørsel
- Udlejning af maskiner m/fører

**GPS-styring
af maskiner**

Entreprenør

Ivan Bastrup Jakobsen

Linde – 9748 7049 – 2066 9999

Gymnastik – Mandag
(første træning: 18. september 2023)

Mandehørm: 20+ Mandag Kl. 19.30-21

Så er det blevet tid til et rigtigt mandehørmshold. Dette hold er et helt nyt hold. Her bliver der fuld knald på mandehørm med bl.a. styrketræning, lidt spring, 3. halvleg, fokus på en sundere krop, hygge og masser af udfordringer.

Alle kan være med, hvis bare man er klar på at få sved på panden og at hygge sig.

Kontingent: 600,- inkl. trøje eller lignende.

Instruktør: Casper Mogensen



Besøg vores webshop på

www.specialbutikken.dk



SPECIAL~ BUTIKKEN
KAI NIELSEN

Fabersvej 13 · 7500 Holstebro · Tlf. 9741 4277 · Fax 9742 9651
www.specialbutikken.dk · e-mail: post@specialbutikken.dk

Åbningstider: Mandag–fredag 7.30–17.00 · Lørdag 9.00–12.00



Gymnastik – Tirsdag
(første træning: 5. september)

Stands & dans: 1. - 4. klasse Tirsdag Kl. 16.-16.50

Her danser vi rundt til hits, som børnene kender fra deres hverdag, og som er lette at følge med i. Der er god stemning og højt humør. Timen er delt op i flere moduler (dance, bodytoning, cardio og balance), og vi sørger for at gøre det sjovt ved at sætte fokus på de vigtige udviklingselementer som respekt, hukommelse, koordinering m.m. Timen er tilrettelagt, så børnene kan gå direkte fra SFO over til træningen.

Kontingent:

400,- inkl. opvisningstøj

Instruktører:

Therese Nyboe Roesgaard,
Louise Schmidt Andersen



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 18.11.2023 kl. 17.30

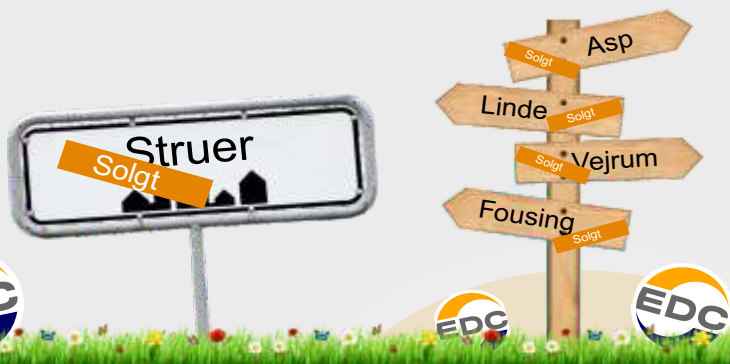
DECOTECH

- fleksibilitet
- kvalitet
- levering til aftalt tid
- pris

Få et gratis salgstjek

Ring allerede i dag på

97 85 19 00



Ejendomsgruppen, Struer
Vi sælger Struer & omegn

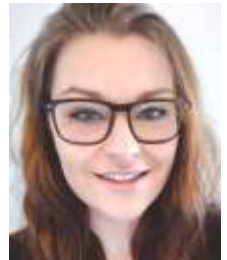


Gymnastik – Tirsdag
(første træning: 5. september)

Spirrevipperne: 3 - 4 årige Tirsdag Kl. 17-17.50

Vi skal lave bevægelses- og sanglege, hvor vi får brugt fantasien og kroppen. Vi skal lave forskellige redskabsbaner, hvor vi kommer til at rulle, trille, trampe, løbe, gå, hoppe, svinge, dreje og danse til skøn musik med gang i, og så skal vi have det rigtig sjovt sammen. Vi starter hver træning med en goddag-sang, og så slutter vi altid træningen af med afslapning til rolig musik, inden vi synger vores farvel-sang.

Kontingent:
400,- inkl. Opvisningstrøje



Instruktører:
Louise Schmidt Andersen,
Therese Nyboe Roesgaard
Vicki

Hjælpeinstruktører:
Lærke, Frida og Mai



BYGGEFORRETNING APS
Tømrer & Snedker

LAVHEDEVEJ 30 • 7500 HOLSTEBRO • TLF. 97 42 30 55

E-MAIL: VEJLOES@VEJLOES.DK

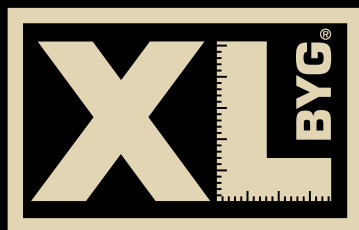
DET ER OS DER ER INDE I TALLENE



www.kroyerpedersen.dk

Ved Fjorden 6B Hostrupsvej 4
7600 Struer 7500 Holstebro

KRØYER PEDERSEN
STATSAUTORISERED E REVISORER



TØMMERGAARDEN STRUER

Hjulmagervej 2 • Tlf. 96 84 25 00

mogensen



Sletten 47A · 7500 Holstebro

Telefon 97 42 00 15

Telefax 97 40 53 15

vvs@mogensen-vvscomfort.dk

Hjermvej 47 · 7600 Struer

Telefon 97 85 06 16

Telefax 97 85 45 58

www.mogensen-vvscomfort.dk

Gymnastik – Onsdag
(første træning: 6. september)

Minimix: 0.-1. klasse Onsdag Kl. 16.-16.50

Vi skal have det sjovt sammen, imens vi øver en masse forlæns og baglæns ruller, vejr møller og håndstand. Vi vil varme op til musik, masser af bevægelse nede på gulvet og oppe i luften. Børnene vil blive introduceret for sving, løb, hop, styrke, balance m.m. Vi forventer, at børnene deltager i træningen, og hver især bidrager med et dejligt humør, der gør vores træning med grundgymnastik ekstra sjov.

Kontingent:
400,- inkl. opvisningstøj

Instruktører:
Tina Nørgaard
Sofie Nørby
Thomas Trillingsgaard



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 18.11.2023 kl. 17.30

Asp EL-forretning

Bækvej 1, Asp, 7600 Struer
Tlf. 97 48 70 73
www.aspel.dk

v/aut. el-installatør
FRANK NØRGAARD LINDE
Biltlf. 20 41 25 73

VALTRA
Individually Yours



FLEMMING REFSGAARD's
Traktorservice A/S

Damgårdvej 10 . Balling . 7860 Spøttrup . Tlf. 97 56 45 44
Vilhelmsborgvej 45B . Linde . 7600 Struer . Tlf. 97 48 72 00



JDDdesign

3D PRINT • CNC FRÆSNING • PROTOTYPER
KONSTRUKTION • SPRØJTESTØBEVÆRKTØJER

Jesper Stie Dam • Tel +45 2087 7872
jesper@jddesign.dk • www.jddesign.dk

Gymnastik – Onsdag
(første træning: 6. september)

Far – Mor – Barn: ca. fra 1 ½ år Onsdag Kl. 17-17.50

Aktiviteterne på holdet er målrettet 1 ½ -3- årige børn. Der arbejdes med børnenes grovmotoriske udvikling med fokus på grundlæggende bevægelser som rulle, krybe, kravle, stå, gå, løbe, hoppe, hinke og springe gennem lege/aktiviteter, hvor far/mor også deltager, og gennem aktiviteter på motorikbane/redskabsbane.

I timerne inddrages smårekvitter som bolde, faldskærm, hulahopringe m.v.

Vi vil synge og lave forskellige sanglege.

Kontingent: 400,- inkl. opvisningstrøje.

Instruktører: Tina Marie Nørgaard
Og Lenette Bertelsen



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 18.11.2023 kl. 17.30

Thusgaard
EL-CENTER



EL
SALG

Lys MESTEREN

Se lyset hos din lokale
lysmester i Struer

Hvidbjerg  Bank

 JYSKE BANK

 Sparekassen Thy

Sparekassen
DANMARK

 vestjysk BANK

Gymnastik – Onsdag
(første træning: 30. august)

Unge piger: Fra 4. klasse Onsdag Kl. 18-19.20

Går du i minimum 4. klasse, og brænder du for at lave rytmisk gymnastik, at have det sjovt og få sved på panden? Så er dette hold lige noget for dig. Vi kommer rigtig til at hygge os. Vi skal bl.a. lave forskellige sekvenser, arbejde med håndredskaber fx tøndebånd, sjippetov, bold e.l. Derudover arbejder vi bl.a. også med styrketræning og smidighed. Alt dette gør vi til god musik med gang i. Kort sagt – Det bliver fedt! ? Vi slutter sæsonen af med at vise, hvad vi har arbejdet på til opvisning/opvisninger, og det er bare så fedt.

Vi træner næsten 1 ½ time pr. træning, hvor vi starter hver træning med en god opvarmning inden vi går i gang.

Vi glæder os helt vildt til at se dig
– Tag gerne dine veninder med. 😊

Vi ses!

Kontingent: 800,- inkl. opvisningstøj.

Instruktør: Malene Ryttersgaard



RAB-registreret
Rubjergvej 2, 7600 Struer
40421185 - massørdahl.dk



Støt lokalt

– *det gør vi*

Som kunde i sparekassen er du med til at sikre, at vi fortsat kan støtte lokale ildsjæle, klubber og foreninger i vores område.

Vi støtter dem, der støtter os.

Struer afdeling, Tegltorvet 1, 7600 Struer, T 8222 9730

Sparekassen
DANMARK

Gymnastik – Onsdag
(første træning: 30. august)

Labre Larver: Kvinder fra 20 år Onsdag Kl. 19.30-21

Rytmeholdet 20+ er et rytmehold for kvinder, der gerne vil udfolde sig gennem rytmisk gymnastik. Vi kommer til at lave en masse lækker gymnastik og arbejde inden for flere forskellige områder som fx smidighed, styrketræning, "spring over gulv" (chassé m.v.), forskellige sekvenser, udfordre sine grænser, leg og sidst men ikke mindst skal vi hygge os helt vildt. Der vil indimellem blive fart over feltet, men samtidig også tid til at hyggesnakke. Vi arbejder hen imod foråret, der er højdepunktet for sæsonen, hvor opvisning/opvisninger vil stå for døren - MEGA FEDT!

Forventningerne til dig som gymnast på dette hold er, at du har lyst til at lave en masse gymnastik, at du nyder at bevæge dig til musikken, og at du kommer med godt humør og en positiv tilgang til træningen - Alle kan være med!

Vi træner 1 ½ time hver gang, så vi både kan nå en god opvarmning og en masse lækker gymnastik.

Vi glæder os meget til at se dig på holdet, tag endelig veninderne eller naboen med.

Kontingent: 800,- inkl. opvisningstøj

Instruktør: Malene Ryttersgaard
Og Stinne Jakobsen



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 18.11.2023 kl. 17.30

Min **KØBMAND**

Den Lokale Købmand v. Karoline Lund Kristensen
Langhøjvej 10 - Asp, 7600 Struer, Tlf.: 9748 7700

Jes Velsø
el

AUT. EL-Installatør
& VE-Installatør
Farvervej 24 • 7600 Struer

Tlf. 97 85 11 99
www.velsoe.dk



Mr **ARTHUR** H U S E T

Gymnastik – Torsdag
(Første gang: 7. september)

Junior springere: Fra 6. klasse og ældre Torsdag Kl. 18-19.30

Sted: Hardsyssel Efterskole

"Junior Springere" holdet er et fælles mixhold mellem Langhøj, Vejrum og Hjerm. Holdet har fokus på spring, grundtræning og udvikling af den enkelte gymnast til at blive en endnu bedre springer. Her arbejder du med din teknik. Du får nye udfordringer. Instruktørerne lægger sig i selen for at booste dig – Til gengæld forventes der af dig, at du har en god træningsmoral og masser af gejst til træningerne. Du bliver en stærkere og bedre gymnast undervejs. Vi springer, hygger og udvikler os sammen i fællesskab.

Kontingent: 600,- inkl. opvisningstrøje.

Instruktør: Erik Jensen m.fl.



**hjerm
kunstgalleri**

v/ Karen Trelborg, Rubjergvej 1, 7600 Struer

Mobil: 2752 5878

E-mail: info@hjerm-kunstgalleri.dk

www.hjerm-kunstgalleri.dk

**Struer
Undervognscenter
& Netto Dæk**



v/ Jesper Klint
Fabriksvej 11 og 36
7600 Struer

Tlf. 218 00 238

Vejhjælp • Bjærgning • Døgnvagt



TekTrol
ANTI RUST

svovelsyre, der holder længere

4 års
interval



BYGGEFIRMAET KKM

V/ GERT BERG JAKOBSEN

Mobil 2171 0092

Klosterhedevej 55 7600 Struer

RESEN Landhandel

Makholmvej 23, Resen, 7600 Struer
v/ Britta og Karl Ejnar Kvisgaard

Åbningstider:

Hverdage: 13:00 - 17:30 · Lørdag: 10:00 - 13:00

Tlf. 97 86 23 45

resenlandhandel@mail.dk · www.resenlandhandel.dk

Dyrefoder - Godning - Spagnum

Træbriketter - Haveredskaber

RESEN Landhandel - det betaler sig



JUSJONG
III RACING III

JUSJONG
III AUTO III

Tlf.: 28 44 81 76 · Søbjergvej 13, Vejrum · 7600 Struer

Kellmann design

BANNERE • BILREKLAMER • FOLIE
FACADESKILTE • PRINT • SOLFILM

T: 7930 6109

www.kellmannndesign.dk

motion og fællesskab for de unge som er blevet lidt ældre

AKTIV TIRSDAG

PROGRAM

- Kaffe, rundstykker og fællessang
- Gymnastik for alle
- Derefter - bob, stolegymnastik, bowling, styrketræning, bordtennis, ringo, brætspil mm.
- Vi slutter med kaffe og fællesang

Alle er velkomne!

Det handler om motion og velvære.

Vi mødes i Langhøjhallen tirsdage kl. 09:00 - 11:15

10 gange før jul og 10 gange efter jul.

Første gang er tirsdag d. 3. oktober.

25 kr. pr. gang.

Find os på Facebook:

Aktiv-tirsdag-Langhøj

Kontaktgruppe:

Inger, Inge, Anna,

Christian, Mette og Chris





FRAHM-NIELSEN

- Alt i reparationer og service
- Bilsalg, finansiering og leasing
- Reservedele og tilbehør
- Dæk og fælge
- Forsikringsskader
- Alle bilmærker
- Motorkontor (nummerplader)
- Gratis synstjek
- Gratis dækhotel
- Lånebil
- Audi og Volkswagen speciale

Nyrenoveret værksted med nyt moderne udstyr

Mere end 25 års solid brancheerfaring du kan stole på

Kløsterhedevej 36
7600 Struer
Tlf. 74630600
www.frahm-nielsen.dk

Åbningstider
Mandag – fredag
7.30 – 17.30
Weekend efter aftale



Autoriseret



Center
Se mere på:
www.tunap-center.dk

Volleyball

Motionsvolleyball er for damer/herrer, ung som gammel, der har lyst til at spille hygge- og mix-volley. Motionsholdet spiller hver onsdag, hvor der startes med en let opvarmning og forskellige træningsøvelser samt grundlæggende spil træning. Fokus er dog på det rigtige spil, hvor alle har muligheden for at spille volley og have det sjovt samtidigt.

Hvis du har mod på god/sjov volley med varieret træning, kampe, nye volley venner, hygge og sjove fester, så er Motionvolleyball lige noget for dig.

Hver onsdag kl. 20-22 i Langhøj Hallen.

1. gang er onsdag d. 6.9.

Formand: Claus Lind, tlf. 3020 9646

Træner: Hans Christiansen



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE
THUNØ & ULSTED

Vestergade 2, 7600 Struer
Tlf: 97 84 18 18

oline

Østergade 22 · 7600 Struer
Telefon 9785 5199



Søren V. Jensen

TOTALENTREPRISE





BØRGE LIND & SØNNER A/S
MURER • TØMRER & AUT. KLOAKMESTER

Rødebrovej 5 • Linde • 7600 Struer

97 48 74 66

Vi lover godt håndværk og er omfattet af



Gorm Lind..... 20 76 63 66

Lars Gade..... 22 94 74 66

Fax.....97 48 72 44

E-mail: kontakt@lind-byg.dk • www.lind-byg.dk