

# VINTERAKTIVITETER 2016 – 2017



**Vejrum Borger-og Gymnastikforening tilbyder følgende aktiviteter i Vejrum fritidscenter**

## **Badminton**

Sted: Vejrum Fritidscenter

Første gang: 29. August

Slutter: 2. April 2017

Timepris 9:00 – 16:00

900 kr.

Timepris 16:00 – 22:00

1100 kr.

Du skal være medlem af VBG for at spillere.

Pris for foreningsmedlemskab er 75 kr. pr. år.

Kontakt **Jørgen Andersen tlf. 9746 4237 / 2332 4556** for tider.

Eller Mail: [ford1@email.dk](mailto:ford1@email.dk)

Medlemmer kan bestille enkelttimer hos **Sandie Thomsen Schultz 2036 6612**.

Pris er kr. 70,- pr time.

## **Rødderne 3-6 år**

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: **Mandag kl. 17.00 – 18.00**

Første gang: **5. September**

Kontingent: 325 kr. inkl. Foreningsmedlemskab og opvisnings T-shirt

Leder: **Ditte Hjort Rønnow tlf. 2869 9655 – Helle Nielsen tlf. 6174 8389**

Hjælpetræner: **Line Nielsen, Victorie Nørsøller, Sarah Nielsen**

Hej alle puslinger. Vi glæder os rigtig meget til at være sammen med jer hver mandag til gymnastik. Vi leger små lege, synger med fagter og øver motoriske færdigheder som krybe, kravle, trille, hoppe m.m. Der leges på redskabsbane, som er tilpasset, så der er plads til både den forsigtige, og den der er vild og modig.

Vi mødes mandage fra 17 – 18 i Vejrum fritidscenter.

Har i spørgsmål så ring til Ditte eller Helle.

## **Lynmyrerne fra 0. – 4. klasse**

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: **Mandag kl. 18:00 – 19:00**

Første gang: **5. September**

Kontingent: 325 kr. Inkl. foreningsmedlemskab og opvisnings T-shirt

Leder: **Milka Bilde Andersen tlf. 2373 7826 & Thomas Andersen tlf.: 2539 6444**

Hjælpetræner: **Emilie Moesgaard, Sabina Jørgensen**

Hej alle der kunne tænke sig at være "Lynmyrer". På vores hold gælder det om at have det så sjovt, så mulig og få sved på panden. Om man er god til at slå kolbøtter eller at kaste med en bold er lige meget, det skal I nok få lært, og I får det lært på en sjov måde ☺ I vil blive ledet af Thomas, som efter sommerferie starter på sit 13. år som lynmyrerleder og Milka, som starter med hendes 15. år, det er så sjovt at selv os ledere bliver hængende og får sved på panden sammen med alle jer glade og dejlige unger. I år har vi fået Emilie og Sabina med til at hjælpe os. Emilie var med for første gang sæson hvor hun synes det var sjov og spændene at være med, så hun er klar igen. I år kan Hannah ikke så vi har fået Sabina til at hjælpe os. Hun har gået til gymnastik i nogle år og er selv på vores fælles spring hold. Håber at dette har givet jer lyst til at komme og være "Lynmyrer" sammen med os ☺ Hvis dette har givet anledning til spørgsmål, er I meget velkommen til at ringe til Milka og Thomas.

## **Gymnastik/motion for alle – mænd og kvinder**

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: **Mandag kl. 19:00 – 20:00**

Første gang: **5. september**

Kontingent: 350 kr. Inkl. Foreningsmedlemskab og opvisnings T-shirt

Leder: **Annemette B. Andersen**

Kunne du tænke dig en vinter med lidt samvær og motion – så kom og vær med – alle kan deltage. Også ikke øvede, ”der er plads til lidt alvor, men meget sjov”.

Det gælder om at være sammen, ha' det rart med masser af hygge og motion, der giver kroppen styrke og ny energi – kontrol af vejrtrækning – stærkere muskler – balance og smidighed.

Alt sammen foregår i et tempo alle kan udføre med behagelig musik.

## **Hockey**

Tid: **Tirsdag kl. 19:30 – 21:00**

Sted: Vejrum Fritidscenter

Første gang: 25. Oktober

Kontingent: 350 kr. Inkl. Foreningsmedlemskab

En anderledes aktivitet i Vejrum. Hvis du ikke er til håndbold – fodbold – badminton med mere, så prøv gulvhockey. Det har du mulighed for i Vejrum. Vi spiller hver tirsdag fra uge 43. Du skal bare møde op og vi garanterer at du får pulsen op og møde nogle nye kammerater. Det er for alle over 15 år. Ved mere end 15 deltagere udvides tiden til 2 timer. HÅBER VI SES

Kontakt person Hockey: **Jørgen Ø. Andersen tlf. 2332 4556**. Mail: [ford1@email.dk](mailto:ford1@email.dk)

## **Yoga V/ Lisa Kristiansen**

Tid: **Tirsdag 18:00 – 19:15**

Sted: Vejrum Fritidscenter

Førstegang: Tirsdag 13. September, 26 gange

Kontingent: 855 kr. Incl. Foreningsmedlemskab

**Tilmeldingen til Jørgen Andersen inden September.** Tlf 2332 4556 eller [ford1@email.dk](mailto:ford1@email.dk) senest den 5. september.

Ordet “yoga” kommer fra Sanskrit “root yuj”og betyder “at forene”. “Min yoga” er træning, som giver mulighed for at tage hensyn til hele kroppens tilstand, en forening af krop, sind og sjæl. Det er dog op til hver enkelt, hvad man ønsker at opnå med “Min yoga”.

Yoga hjælper kroppen med at blive stærk og kan give dig en følelse af at være afslappet og veltilpas - med dig selv og dine opgivelser, hvilket kan hjælpe med at minimere eller måske endda helt undgå kroniske smerter i dagligdagen.

Derudover har yoga også en positiv indflydelse på resten af kroppen, som fx. åndedrættet, fordøjelsen, kredsløbet og hormonsystemet. Formålet med “Min yoga” er, at give deltagerne værktøjer, så de hver især kan opnå det, som de gerne vil. Netop derfor kan øvelserne justeres, så alle kan være med - uanset om man er vant til at træne eller ej. Se mere på [www.lisak.dk](http://www.lisak.dk)

Foreningsmedlemskabet betales kun én gang pr. år, så har du allerede betalt i 2016 gives der rabat på 75 kr. Det samme gælder hvis du deltager i flere aktiviteter.

## **Junior Springhold fra 6. klasse og op**

Sted: **Hallen v/ Hardsyssel Efterskole**

Tid: **Torsdag kl. 18.00 – 19.30**

Første gang: **15. September**

Kontingent: 500 kr. inkl. Opvisnings T-shirt.

Leder: **Jacob Pilgaard, Erik Jensen,**

Et fælles springhold mellem Langhøj, Vejrum og Hjerm. Med fokus på spring, grundtræning og udvikling af den enkelte gymnast til en bedre springer. Her arbejder du med din teknik. Du får nye udfordringer. De dygtige instruktører lægger sig i selen for, at booste dig - til gengæld forventer de god træningsmoral og masser af gejst. Du bliver en stærkere og bedre gymnast undervejs. Vi springer, hygger og vi udvikler os i fællesskab.

## **Fodbold for sjov i Vejrum**

Starter **mandag den 8. August kl. 18:30.**

Efter en sommer ferie en overstået starter fodbolden op her i Vejrum igen. **ALLE ER VELKOMMEN.**

Har du lyst til at spille fodbold og få lidt god motion – uden at spille i turnering – så er muligheden her. Om du kommer fra Vejrum, Asp, Linde, eller andre sogne omkring Vejrum, kan du deltage, eneste betingelser er, at du er fyldt 18 år. Vi spiller hver mandag ca. 1 ½ time, og bagefter får vi lidt ”mandesnak” over en øl/vand.

Yderligere oplysninger, kontakt **Asger Toftergaard tlf. 5124 1741**

## **Dart i Vejrum Fritidecenter**

Efter uge 42 vil vi prøve at startet ny aktivitet her i Vejrum. Dart er noget der er spillet i nogle år på restaurationer og bar. Men er ved at være aktivitet der hitter herhjemme i de lokale foreninger. Vi vil bruge sensommeren til at undersøge, hvordan reglerne er og hvilket udstyr vi skal investere i. Der vil efterfølgende blive indkaldt til en informationsmøde om det og se hvor mange der er interesseret i den nye aktivitet, VBG kan tilbyde. **VI VIL KOMME MED MERE INFORMATIONER OM HVORNÅR DET STARTER PÅ FB – VEJRUM.NET – OPSLAGSTAVLE VED KØBMANDEN OG VEJRUM NYT.**

## **Madhold for mænd.**

Starter op igen i September 2016 1. eller 2. Onsdag i måneden i alt 10 gange.

Pris 350 kr. inkl foreningsmedlemskab.

Tilmelding skal ske til **Lars Veldhuijzen 4072 6050 eller mail Larsveld@hotmail.com**

Holdet ledet af **Lars Veldhuijzen starter 7. September**

Holdet ledet af **Gitte Mikkelsen starter 14. September**

## **Pladespil 2016/2017**

Vi spiller følgende datoer: 6 og 20.oktober – 3 og 17 november – 1 og 15 december 2016  
5 og 19 januar – 2 og 16 februar – 2, 16 og 30 marts 2017