

VINTERAKTIVITETER 2017 – 2018



Vejrum Borger-og Gymnastikforening tilbyder følgende aktiviteter i Vejrum fritidscenter

Badminton

Sted: Vejrum Fritidscenter

Første gang: 28. August 2017

Slutter: 1. april 2018

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.

Se på www.vejrum.net hvornår der er ledige tider.

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

Eller Mail: ford1@email.dk

Medlemmer kan bestille enkelttimer hos **Aage Nielsen 2036 6612**.

Pris er kr. 70,- pr time.

Rødderne 3-6 år

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Mandag kl. 17.00 – 18.00

Første gang: 4. september

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

Leder: Sarah Nielsen tlf. 6062 6617 – Helle Nielsen tlf. 6174 8389

Hjælpetræner: Line Nielsen

Hej alle puslinger. Vi glæder mig 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 Sarah eller Helle.

De gladeste gymnastik hilsner, Helle – Line – Sarah

Lynmyrerne fra 0. – 4. klasse

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Mandag kl. 18:00 – 19:00

Første gang: 4. september

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

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

Hjælpetræner: 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. I år er Sabina med til at hjælpe os. Hun har gået til gymnastik i nogle år og går nu på vores fælles spring hold. Håber I har lyst til at komme og være "Lynmyrer" sammen med os ☺ Har I 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: 4. 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, "der er plads til lidt alvor og 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.

Voksen Dans for begyndere

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Mandag kl. 20.00 – 21.00

Første gang - prøvetime: 4. september

Kontingent: 750 kr. pr. par for 10 gange fra 11. september. Inkl. Foreningsmedlemskab

Leder: Janni Norma Naursgaard

Jeg er 24 år og bor i Vejrum Kirkeby. Stammer fra ø. Hjerm og har danset siden jeg var 2,5 år gammel, undervist i diverse former for Dans i flere år. Stoppede selv med at Danse sportsdans for under 2 år siden. Jeg vil undervise i det man kalder brugsdans – ”gå i byen dans”. Basic trin i standart og latin Dans (vild med dans) vals, quickstep, cha cha cha, jive blandt andet ☺ Håber vi ses. Janni

Hockey

Tid: Tirsdag kl. 19:30 – 21:00

Sted: Vejrum Fritidscenter

Første gang: 24. 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. **HÅBER VI SES HER I VEJRUM**

Kontakt person Hockey: **Jørgen Ø. Andersen tlf. 2332 4556**. Mail: ford1@email.dk

Yoga V/ Lisa Kristiansen

Tid: Tirsdag 18:00 – 19:15

Sted: Vejrum Fritidscenter

Førstegang: Tirsdag 5. september

Kontingent: 855 kr. for i alt 26 gange. Incl. Foreningsmedlemskab

Tilmeldingen til Jørgen Andersen inden september. Tlf 2332 4556 eller ford1@email.dk senest den 1. 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

1. Junior Springhold fra 6. klasse og op

Sted: Hallen v/ Hardsyssel Efterskole

Tid: Torsdag kl. 18.00 – 19.30

Første gang: 14. september

Kontingent: 600 kr. inkl. Opvisnings T-shirt.

Leder: Jacob Pilgaard, Erik Jensen,

Et fælles springhold mellem Langhøj, Hjerm og Vejrum. 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 op igen **tirsdag den 8. August kl. 18:30.**

Efter en sommerferie en overstået starter fodbolden op her i Vejrum igen. **ALLE ER VELKOMMEN – OGSÅ KVINDER.**

Har du lyst til at spille fodbold og er du fyldt 18 år, kan du deltage. Vi spiller hver tirsdag ca. 1 ½ time, og bagefter får vi lidt "mandesnak" over en øl/vand.

Yderligere oplysninger, kontakt **Janni Nielsen 5217 9272**

Madhold for mænd.

Starter op igen i september 2017 henholdsvis 1. og 2. onsdag.

Pris 350 kr. inkl. foreningsmedlemskab.

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

Holdet ledet af Preben Jensen starter 6. september

Holdet ledet af Gitte Mikkelsen starter 13. september

Crossdance

Så nærmer tiden sig, hvor vi skal have sparket gang i en omgang danseglæde igen! 🎉 Hurraaaaa!

☺ Jeg glæder mig SÅ meget til at komme i gang igen efter endnu en laaang graviditet. Det er endnu ikke muligt at komme med en opstartsdato, men hold Jer

opdateret – enten via Vejrum Sogns Facebookside, www.vejrum.net eller via min

Facebookgruppe "Crossdance™ i Vejrumstad" som I endelig ikke skal tøve med at søge ind i. Jo flere vi kan få samlet, jo sjovere bliver det. 🙌 På snarligt gensyn.

Pladespil 2017/2018

Vi spiller følgende datoer: 5. og 19. oktober – 2., 16. og 30. november – 14. december 2017 – 4. og 18. januar – 1. og 15. februar – 1., og 15. marts 2018

Foreningsmedlemskabet betales kun én gang pr. år, så har du allerede betalt i 2017 gives der rabat på 75 kr. Det samme gælder hvis du deltager i flere aktiviteter