



2019/2020



Sports-aktiviteter

Kontaktpersoner for Hjern FIF 2019/2020

WWW.HJERM-FIF.DK

Hovedbestyrelsen <i>Formand: Søren Kongsgaard</i>	hoved@hjern-fif.dk	Tlf. 2320 8875
Badminton Frank Andersen	badmint@hjern-fif.dk	Tlf. 2332 7079
Fodbold Birthe Lystlund	fodbold@hjern-fif.dk	Tlf. 2127 6650
Gymnastik Pernille Kristensen	gymnast@hjern-fif.dk	Tlf. 4088 4302
Håndbold Helle Støve	handbold@hjern-fif.dk	Tlf. 2083 4933
Tennis Flemming Jørgensen	tennis@hjern-fif.dk	Tlf. 9746 5602
Volleyball Keld Vestergaard	volley@hjern-fif.dk	Tlf. 2275 5765
Festudvalg Berit M. Kristensen	festudv@hjern-fif.dk	Tlf. 2695 0587
Forældreforening Claus Schildt	foraeld@hjern-fif.dk	Tlf. 2989 9753
Hjern Posten Tage Møller Pedersen	posten@hjern-fif.dk	Tlf. 9746 4630
Klatring Dennis Lauridsen	klating@hjern-fif.dk	Tlf. 2611 6520
Senioridræt Eva og Egon Halm Andersen	senioridraet@hjern-fif.dk	Tlf. 2043 4554
Sponsorudvalg Jan Kristensen	sponsor@hjern-fif.dk	Tlf. 4040 4520
E-sport Henrik Madsen	esport@hjern-fif.dk	Tlf. 2071 2336

Hovedbestyrelsen

Så er vi klar med vinterprogrammet 2019/2020 over de mange idrætsaktiviteter, vi har her i Hjern.

Det er fantastisk at opleve, at vi stadig har stor opbakning til de mange former for idræt, vi kan tilbyde. Selvom vi har god opbakning er der plads til flere medlemmer i Hjern, så tøv ikke med at komme hjemmefra, og oplev klubstemningen.

Vi har igen i år forsøgt at tilgodese så mange så muligt med tider i hallerne, og vi glæder os til endnu en sæson med stor aktivitet.

Har du været med i flere år, kan det være, du vil opleve, at nogle af tiderne har ændret sig, så vi opfordrer alle til at checke programmet. Der kan også være supplerende information om trænere på hjemmesiden, så kig forbi og følg med her. www.hjern-fif.dk

Hovedbestyrelsen vil gerne benytte lejligheden til takke for den utrolige opbakning, vi får fra lokale sponsorer, trænere, udvalgsmedlemmer og frivillige hjælpere – uden jer kunne det ikke lade sig gøre.

Vi glæder os til at se jer alle i hallen, på boldbanerne, i tennisklubben eller hvor I nu er, enten med sved på panden eller som publikum, som bakker op om de lokale idrætsudøvere.



Venlig Hilsen

*Hovedbestyrelsen Hjern FIF
www.hjern-fif.dk*



Borbjerg Sparekasse

Byggelån

...Vi giver dig en håndsrækning



Nybyg, ombyg, tilbyg

fra kun...

1,75% p.a.



Borbjerg Sparekasse
Bukdalvej 5, Borbjerg
telefon 97 46 14 22
www.borbjergsparekasse.dk



BADMINTON



Hjern Badminton

I Hjern Hallen vinteren 2019/2020

Badminton starter i hallen tirsdag d. 13. august 2019 og slutter tirsdag 31. marts 2020.

Tirsdag:	kl. 17-20 Leje (aktiv. Hal)	kr. 1.700 kr./bane
Onsdag:	kl. 18-20 Leje (stor hal)	kr. 1.700 kr./bane
Torsdag:	kl. 17-21 Leje (aktiv. Hal)	kr. 1.700 kr./bane

Banereservation:

Dette foregår nu via Hjern Fifs hjemmeside.

Betaling foregår samtidigt med reservation af banen.

Husk at sende oplysninger om alle spillere til den mail som står på hjemmesiden.

Hjemmesiden som bruges er www.hjernfif.dk

På denne side vælges punktet

1: Betaling og tilmelding"

2: Dernæst vælger du Badminton

På den side kan du frit vælge mellem alle de ledige tider.

Er der problemer med tilmeldingen kan du kontakte

Frank Andersen 23327079 eller via mail: frank_29@live.dk

VEL MØDT TIL SÆSON 2019 - 2020



REMA 1000

NØRREPORT CENTRET . HOLSTEBRO

Meget mere discount!

Nyt fra gårdbutikken på Ausumgaard

Vi har installeret et nyt låsesystem, som betyder at vi kan udvide åbningstiderne og samtidig forhåbentlig forebygge tyveri i vores lille, selvbetjente butik.

Døren er nu altid låst - og man skal så sende en SMS for at lukke op.

Det er meget nemt og ligetil - instruktionen står på døren.

Husk - alt kød i butikken er anbefalet af Dyrenes Beskyttelse.

Åben hver dag kl. 10-20

Tusind tak for opbakningen til 10 års jubilæum

Tak til alle, der besøgte årets forårsmarked og en særlig tak for hjælpen til Hjerm Borgerforening, Hjerm FDF og Støtteforeningen for Hjerm Landsbyordning

Se masser af billeder fra forårsmarkedet på [facebook.com/ausumgaard](https://www.facebook.com/ausumgaard)

www.ausumgaard.dk

DLG Tele

Telefoni
til hele
familien

**Land &
Fritid**

Mads Bjerresvej 2 · Holstebro · 33 68 70 65

Din foderbutik!

Foder og tilbehør:

- HUND
- FUGL
- HEST
- KVÆG
- KAT
- GNAVER
- FÅR
- SVIN

Kig forbi og se selv udvalget.
Det betaler sig

PALINAL®



Bernado Ecenarro

AUTO- & INDUSTRILAKKER

LAK Grossisten A/S

JOACHIM WELLERS VEJ 3 · DK-7500 HOLSTEBRO

TLF. 97 46 41 10 · FAX 97 46 48 22



TOMMERGAARDEN

Struer · Hjulmagervej 2 · Tlf. 96 84 25 00

*Vi glæder os
til samarbejdet!*



Lars



Ulla



Bertil



Christine



Sparekassen Balling

Jeppe Schous Gade 6 – 7500 Holstebro – 9676 4450



Martin K.



Mathilde



Martin N.



LAN PARTY



Hjerm eSport

Weekend i uge 41 2019

Weekend i uge 14 2020

Hjerm eSport LAN party Hjerm Hallen

- Turneringer i **CS-GO, Fortnite og Minecraft** med FEDE præmier
- Store præmie
- Storskærm
- Andre spil og spilkonsoller
- Events og konkurrencer
- Overnatning i hal "next door"
- Mulighed for tilkøb af mad
- 1000/1000 Internet

Se priser og køb billetter på:

hjermesport.dk

COUNTER-STRIKE
GLOBAL OFFENSIVE



Find os på Facebook:
Hjerm eSport



Find os og læs mere her:
hjermesport.dk

TENNIS

Ungdomstræning 2., 3. og 4. klasse (drengene og piger)

Træning hver onsdag fra kl. 16.00 til 17.00. Fra først i maj til sidst i september (sommerpause i skoleferien). Ketsjere kan du låne, hvis ikke du selv har. Husk tennissko. Træning er gratis når du er medlem. Medlemspris 175 kr. (for hele sæsonen).
Kontaktperson: Flemming Jørgensen 30 52 76 40

Ungdomstræning 5. klasse og opefter (drengene og piger)

Træning hver onsdag fra kl. 17.00 til 18.00. Fra først i maj til sidst i september (sommerpause i skoleferien). Ketsjere kan du låne, hvis ikke du selv har. Husk tennissko. Træning er gratis når du er medlem. Medlemspris 175 kr. (for hele sæsonen).
Kontaktperson: Jørn Rysgaard 22 32 87 54

Senior Mix-træning

Træning hver torsdag fra kl. 18.00 til 19.00. Træning er for alle uanset styrke. Har du ikke udstyret i orden, så kom og få råd og vejledning til indkøb. Ketsjer kan lånes. Pris for træning er 150 kr. + medlemskab (for hele sæsonen).
Kontaktperson: Jørn Rysgaard 22 32 87 54

Klubmesterskab:

I august/september afholdes det årlige klubmesterskab. Alle medlemmer og ikke medlemmer kan deltage denne dag. Der spilles både single og double fra kl. 10.00-18.00. Yderligere information og tilmelding ses på opslag i klubhuset.

Turneringer og stævner:

Der vil blive mulighed for at deltage i DGI's stævner.
Der vil også være mulighed for at deltage i lokale stævner.
Kontaktperson: Flemming Jørgensen 30 52 76 40

Individuel træning:

Vi tilbyder træning enkeltvis eller i grupper.
Kontakt os og aftal et tidspunkt:
• Lettere øvede: Kontakt Jørn Rysgaard på 22 32 87 54
• Nybegyndere: Kontakt Flemming Jørgensen på 30 52 76 40
Kontakt os for aftale om tidspunkt og betaling

DGI tennisarrangementer

DGI afholder mange forskellige arrangementer, som alle medlemmer kan deltage i. Se opslag i klubhuset, eller klik ind på www.dgi.dk/vestjylland/tennis.



KONTINGENT

Før 7. maj:
Børn (til og med
15 år) 175 kr.
Voksne 300 kr.

Efter 7. maj:
175 kr. for børn
600 kr. for voksne



Lad os gøre noget ved det!

Boligen er grundlæggende for din økonomi
- både nu og i fremtiden.

Det kan gøres bedre - påstår vi!

Uanset om du er kunde eller ej, så kontakt
os og få en mødeaftale.

Lad os gøre noget ved det!

Renten er helt i bund
- er det nu du
skal omlægge
dit boliglån.



Torvegade 2-4 • 7600 Struer • Tlf.: 9615 2670 • struer@sparthy.dk • www.sparthy.dk

**TØMRER &
MASKINSNEDKERI**

KLAUS HALKJÆR ^{APs}



Øster Hjermvej 17 - 7560 Hjerm
Værksted: Højvang 3

9746 4073 — 3051 8684

SPILDEVANDSRENSNING I DET ÅBNE LAND HAR DU FÅET PÅBUD FRA KOMMUNEN?

Rens dit spildevand med beplantet filter. Der er ingen vedligeholdelse og samtidig et lavt energiforbrug. Vandet er så rent, at der ikke skal tages vandprover. Fylder kun 16 m².

MINI-RENSEANLÆG

Efter etablering er der kun et dæksel synligt.

NEDSIVNINGS-ANLÆG

Jeg kommer gerne forbi, så vi sammen kan finde en løsningsmodel, der passer til jer.

Der er mulighed for at se de forskellige anlæg, som vi har etableret.



10% på rør og brænde



KD ENTREPRENØR
HJERM - 20136880
WWW.KD-ENTREPRENØR.DK

Kobberbrovej 4
7560 Hjerm
Kontakt:
2013 6880
eller 9746 4680

BoligOne

ejendomsmæglere

Voldgade 10, 7500 Holstebro
Tlf. 9742 1252
www.boligone.dk/holstebro



Optometrist Peder Astrup
Bremdalvej 24 - Bremdal - 7600 Struer
Tlf. 97 85 05 95 - Fax. 97 85 05 51

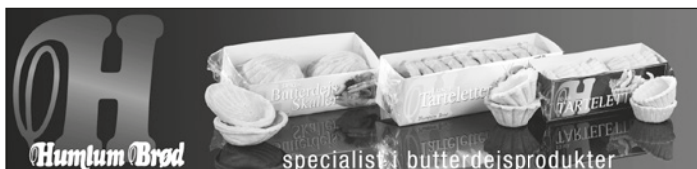
Tæt på

Er du **tæt på** dit forsikringsselskab?
Hvis svaret er "Nej" – så er det måske et godt tidspunkt at få tjekket dine forsikringer.

Jørn F. Nielsen,
assurandør i Hjerm
96 94 96 94



 **VESTJYLLAND**
FORSIKRING



STRUER BOGFØRINGS-CENTRAL

Revisor FDR I. Madsen

Skarbyvej 6 . 7560 Hjerm . Tlf. 97 46 42 72 . Mobil 41 41 82 72



Nørregade 30 · 7500 Holstebro

Tlf. 97 41 22 44

GYMNASTIK

Kære gymnaster, forældre og børn

Vi er glade for at kunne præsentere vores efterår/vinterprogram 2019/2020

Vi håber igen på, at rigtig mange gymnaster, børn (og forældre) vil komme og have det sjovt i gymnastikkens tegn.

Vi vil fra bestyrelsen lige sige et par praktiske ting:

Vi opfordrer venligst, men bestemt, at I forældre sørger for, at jeres børn er omklædte og klar i hallen til det tidspunkt holdet starter.

Sådan at både træner og børn kan komme i gang på samme tid 😊

Vel mødt til en ny fantastisk sæson 😊



Gymnastikudvalget

GYMNASTIK

Spilopperne

Puslinge årgang 2016, 2017, 2018 og 2019 sammen med mor/far

Leg og bevægelse for 0-3årige og mor/far.

Vi bruger bl.a. musik, redskabsbaner og sanglege.

Vi forventer at forældrene er aktive og indimellem vil få lidt sved på panden.

Start: mandag den 2. september 2019

Tid: 16.15-17.00

Hvor: Aktivitetshallen

Instruktør: Christine Dalgaard Sørensen & ?? Vi søger en ekstra instruktør til dette hold - måske er det dig? Det eneste det der kræves, er lysten til at bevæge sig sammen med børnene og deres forældre. Vi i bestyrelsen skal nok hjælpe med evt. kursus hvis der er behov :-)

Pris: 425 kr. inkl. T-shirt til opvisning



Springfrøene

Springfrøene årgang 2013, 2014 og 2015

Vi vil lære børnene basale gymnastiske færdigheder, ved at lærer dem hvordan man bruger sin krop til forskellige øvelser via musik og dans til kendte børnesange.

Vi leger os ind i gymnastikken for at opøve motorik, balance og koordination. Der lægges vægt på, at de også lærer at stå i kø, hjælpe hinanden, og at tage imod instruktioner. Vi skal hoppe, løbe, trille, snurre, krybe, kravle og have hovedet ned og benene op.

Vi skal have det sjovt, bruge fantasien, synge, bevæge os til musik og udforske store og små redskaber.

Vi skal gå op og ned ad skrå underlag, kravle op og ned i ribber, slå kolbøtter og meget andet.

Start: mandag den 2. september 2019

Tid: 17.05 – 18.05

Hvor: Aktivitetshallen

Instruktør: Nicole Væring Brander

Hjælpetrænere: Morten Væring Brander, Ida O & Katrine Grøn

Pris: 475 kr. inkl. T-shirt til opvisning



GYMNASTIK

Spring piger og drenge

0. klasse – 2. klasse

Så er vi igen klar til en ny sæson med springgymnastik.

Vi skal arbejde med rytmik, leg og en masse spring, og så skal vi have sved på panden. Vi skal have styr på de grundlæggende færdigheder – håndstand, vejrmøller, salto m.m.

Og så skal vi have det sjovt samtidig 😊

Både nye og ”gamle” gymnaster er velkommen.

Start: onsdag den 4. september 2019

Tid: 16.30 – 17.30

Hvor: Aktivitetshallen

Instruktør: Else og Erik Jensen

Hjælpere: Freja, Mathias & Mathilde

Pris: 475,- kr. inkl. T-shirt til opvisning



Spring piger og drenge

3. klasse – 6. klasse

Også her er vi klar til en ny sæson med springgymnastik.

Vi vil arbejde med rytmik, styrketræning og naturligvis en rigtig masse spring.

Udover at træne de mere grundlæggende færdigheder vil vi arbejde med videregående spring. Træningen vil blive tilrettelagt således, at den er tilpasset den enkelte gymnasts niveau.

Vi håber at se rigtig mange til en god gang gymnastik - så kom og vær med.

Start: onsdag d. 4. september 2019

Tid: 17.30-19.00

Hvor: Aktivitetshallen

Instruktør: Else og Erik Jensen & Keld Bertelsen

Pris: 500,- kr. inkl. T-shirt til opvisning

GYMNASTIK

Juniorspring

Piger og drenge fra 6. kl. og op

Juniorspringhold i samarbejde med Langhøj og Vejrum Idrætsforening. Med fokus på spring, rundtræning og udvikling af den enkelte gymnast til at blive 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 gejst. Du bliver en bedre og stærkere gymnast undervejs. Vi springer, hygger og udvikler os i fællesskab.

Start: torsdag d. 12. september 2019

Tid: 18.00 - 19.30

Hvor: Hardsyssel Efterskole

Instruktør: Erik Jensen m.fl

Pris: 500 kr. inkl. T-shirt til opvisning



ZUMBA

Zumba er god træning for kredsløb, bevægelighed, kropsholdning og koordination. Vi danser til internationale rytmer, oftest latinamerikanske, og fokus er på glæde ved dans, musik og bevægelse. Man gør hvad man kan, så godt man kan. Det vigtigste er, at man gør det!

I år, er I heldige, at der er ikke mindre end to instruktører på banen...

Så hvis du tænker: "Zumba.... Jubiii.... det har jeg hele tiden været vild med" så kom, for den gamle instruktør er der stadig.

Men tænker du: "Det der Zumba.... det kunne nu godt trænge til noget fornyelse" så kom, for der er en ny instruktør i byen.

Vi ser frem til, at det i år bliver et samarbejde imellem "gamle, garvede"

Jonna Loftager og "nye, friske" Jannie Fjordbak Pedersen.

Så kom frisk! Vi glæder os til at se dig

Start: mandag d. 2. september 2019

Tid: 18.30-19.30

Hvor: Aktivitetshallen

Instruktør: Jonna Loftager (**Certificeret Zumbainstruktør**) & Jannie Fjordbak

Pris: Klippekort

GYMNASTIK

HIT FIT DANCE

Hit Fit Dance er ikke bare en almindelig forbrændingstime. Vi tager udgangspunkt i musikken og den dansestil, som var fremme på det givende tidspunkt.

Vi danser rock'n roll til 50-ernes rockede rytmer. Twist til 60-ernes Beatels-70-ernes Discotrin i bedste John Travolta stil. Pop og Grand Prix fest fra 80-erne- samt de mere moderne funk og Showdance moves, fra 00-erne og 10-erne. Alle de største hits er med og det er svært ikke at skråle med på sangene der brager ud af højtalerne!!!!

En Hit Fit Dance time er for alle aldre og alle niveauer, da der vil være musik og trin for enhver smag.

Start: onsdag d. 4. september

Tid: 18.30-19.30

Hvor: Hjerm skoles Multisal

Instruktører: Christina Andersen og Lise Bisgaard (Begge er uddannede danseinstruktører ved Marianne Eihilts Dansestudio)

Alder: Fra 12 år

Pris: Klippekort

Klippekort

1 Klip	40,- kr.
10 Klip	350,- kr.
20 Klip	500,- kr.

Klippekortet kan bruges til Zumba & HIT FIT Dance



Ø. HJERM
BYGNINGSARTIKLER



EN DEL AF
JBC
JYDSKE BYGGECENTRE

Øster Hjermvej 19 . 7560 Hjerm . Tlf. 97 46 45 11 . www.hjerm-byg.dk

GYMNASTIK

Yoga

Gennem yogastillinger, åbner vi langsomt op og blødgør, forlænger og udvider de stive områder i vores krop. Derved skaber vi plads i kroppen, så energien kan flyde frit. YOGA kan bidrage på mange måder i vores daglige liv, både fysisk og mentalt. YOGA kan hjælpe til at reducere stress, styrke muskler, forbedre fleksibilitet, reducere rygsmerter og forbedre roligt åndedræt.

Undervisningen foregår både på letforståeligt engelsk og dansk.

Start: tirsdag den 6. august 2019

Tid: 17.30-19

Hvor: Hjerm Skoles multisal

Instruktør: Tal Kita (udd. yogainstruktør)

Pris: 750 kr. for 10 klip



GYMNASTIK

Gymnastikudvalget

Pernille Kristensen	40884302
Louise Schildt	29886566
Tine Juhl Larsen	25320949
Line Vestergaard	51763674
Ditte Haislund Koppetsch	25380825



Næste Gymnastikopvisning 13. marts 2020



STRUER TELT- & SERVICEUDLEJNING

Peder K. Nielsen • Lucernemarken 7B, 7600 Struer
skodborggaard@mail.dk • 2015 6076

Find os
på face-
book



NYT REJSEKATALOG 2019

Mange spændende nye dagsture – besøg f.eks. flere af de danske øer. Flere klassiske rejser. **Ring og bestil kataloget.**

Tlf. 9786 8100

www.venorejser.dk

Venø Bussen

**Støt vore annoncører
- de støtter os!**

HOLSTEBRO UDLEJNING

Vi har alt til din næste fest

HOLSTEBRO

Telefon
40266388

- Borde
- Stole
- Duge
- Servietter
- Service
- Telte
- Gulv

NORDKAP UDLEJNING

Ved Thomas

HOLSTEBRO

Telefon
20281690

- Softice
- Slushice
- Popcorn
- Pølsevogne
- Fadølsanlæg
- jukeboks
- Telte
- Borde
- Stole

Hjerm Senior-idræt

Vi er ca. 60 seniorer der mødes hver mandag formiddag til motion og hyggelig samvær.

Kl. 9.30 startes der med kaffe og rundstykker samt 3 sange fra højskolesangbogen.

Kl. 10.00 er der en halv times opvarmning med enkle gymnastik-øvelser som alle kan klare, derefter er der forskellige aktiviteter, mave/ryg øvelser, hocky, bowls, bob, tæppe-curling m.m.

Kl. ca. 11.30 slutter vi med en sang og evt. en kop kaffe.

Pris pr. gang kr. 25 – i alt kr. 300,- for 12 gange.

Der er opstart mandag d. 16. september og juleafslutning d. 9. december.





HJERM - HALLEN

Hjernm Hallen

Tlf. 2223 9190 • post@hjernm-hallen.dk
www.hjernm-hallen.dk

Tipsmark Maskinstation

Erik Loftager
**Landbrugs- og entreprenør-
 arbejde samt kloakering og
 spuling af rør udføres**
Aut. kloakmester
Tlf. 97 46 45 88
 Biltlf. 40 46 45 88
 www.tipsmarkmaskinstation.dk

Garant Holstebro
Brich Tæpper
 Lavhedecentret 48
 7500 Holstebro
 Telefon 97 42 02 99
 www.garant.nu



Andersens Malerfirma



v/Henrik Andersen

Klosterhedevej 2
 7600 Struer
 Tlf. 97 85 29 89 . Mobil 40 92 72 19
- altid et penselstrøg bedre

WESTERGAARD

STEN OG BILLEDHUGGERI

Bredgade 40 . Struer . Tlf. 97 85 06 73

Stort udvalg i smukke og spændende natursten
Fagfolk igennem 3 generationer
Firmaet etableret i Lemvig i 1923
Frit leveret over hele landet

DIN LOKALE EL-INSTALLATØR



Christiansborgvej 10 - 7560 Hjerm
el-center-vest.dk - post@el-center-vest.dk

T: 97 46 43 00

El installationer
bolig, erhverv & industri

Maskin installationer
Varmepumper
Ventilation
Service

DECOTECH

Møllevangsvej 10, DK-7560 Hjerm
Tlf. 97 85 49 36 - Fax 97 84 01 33
www.decotech.dk

SPAREKASSEN
Vendsyssel
Kirkegade 3
7600 Struer
Sund fornuft

www.sparv.dk

Murerfirmaet
JAKOBSEN Aps

byg
garanti

v/ Claus Jakobsen
Lindevænget 51 . 7560 Hjerm
Tlf. **2346 5777** . CVR. 34230145
www.murercj.dk . info@murercj.dk

VOLLEY

2. Division Damer

Træningstider:

Mandag kl. 18.30-20.30

Onsdag kl. 20.00-22.00

Træner: Flemming Skov

Hjælpetræner: Lars Søndergaard

Kontingent: 1400 kr./år

2. Division Herre

Træningstider:

Mandag kl. 20.00-22.00

Onsdag kl. 20.00-22.00

Træner: Keld Vestergård

Kontingent: 1400 kr./år

Jyllandsserie Herrer

Træningstider:

Mandag kl. 18.30-20.30 (sammen med Mix)

Onsdag kl. 20.00-22.00

Holdleder: Søren Silkjær

Kontingent: 1000 kr./år

Mix/Motion

Træningstider:

Mandag kl. 18.30-20.30

Træner: Karsten Nybo

Kontingent: 800 kr./år



Følg vores facebook gruppe
Hjerm FIF Volleyball



Besøg os på
www.hjerm-fif.dk

VOLLEY

Klar til volley :-) Vi gentager succes'en fra sidste sæson

Er du "Klar til volley"?

Er du let øvet eller nybegynder i volleyballens verden, og tænker det kunne være meget sjovt at prøve, så har du fuldstændig ret :-)

Fokus vil være at spille volleyball og vi forventer at vi lave en let opvarmning og derefter deler nogle hold og så bare spiller til vi ikke orker mere.

Det vil ikke være regler eller perfekt teknik der er afgørende, men vi vil være klar til at fortælle og vise de ukendte detaljer, og forventer at vi uden problemer kan forklare hvorfor volley er så sjovt.

Så er du Klar til volley, så ses vi hallen :-)

Træningstider:

Onsdag kl. 19.00-20.00.

Kontingent: 600 kr./år

Trænere: Thorbjørn Jørgensen og Bjarke Daasbjerg

Kids-volley

Træningstider:

Kids tumblings, Level 0, Level 1 og Level 2 (Fra ca. 6 år):

Mandag kl. 16.00-17.00.

Kids Level 3 og Level 4 (Fra ca. 4. klasse):

Mandag kl. 17.00-18.00 og Onsdag kl. 17.00-18.00.

Trænere: Lilian Mejdal Skov, Flemming Clausen, Sune Løvig Espersen,

Flemming Skov, Keld Vestergaard, Thorbjørn Jørgensen og

Bjarke Daasbjerg Lund

Kontingent: 400 kr./år

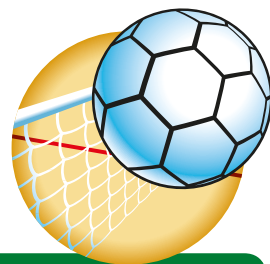
Teen-volley

Træningstider: Fra 7.-10. klasse.

Mandag kl. 17.00-18.15 og Onsdag kl. 17.00-18.00.

Trænere: Flemming Skov og Sune Løvig Espersen

Kontingent: 400 kr./år



Opstart for voksne mandag den 19. august
Opstart for kids/teen mandag den 2. september

**Holstebro
Dyrehospital**



Lauhedevej 28
Tlf. 97 42 17 99
www.hhd.dk

Elite FOR HELE FAMILIEN *Salonen*

Ulla Pedersen
Søndergade 30
7600 Struer
Tlf. 9785 0177

Mandag lukket
Stedet med den
hyggelige atmosfære

H^s v Hjern Smede & VVS

v/Preben Christensen
Møllevangsvej 10A, 7560 Hjerm

Tlf. 97 46 47 26
Mobil 21 22 17 26
www.hjermmedeogvvs.dk

SVANE
K Ø K K E N E T
HOLSTEBRO

TELTE

5,6 og 9 meter bredde og op til 75 meter lange

POLSTREDE STOLE OG BORDE
(cafe, runde og rektangulære)

**GULVE, LYS OG TOILETVOGN
SERVICE UDLEJNING**

WWW.VADSKAERGAARD-TELUDLEJNING.DK

ANDELSSELSKABET HJERM VANDVÆRK

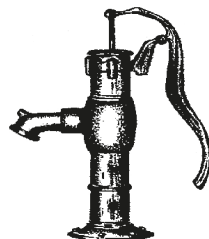
Kontakt: Svend Erik Toft - tlf. 51 77 15 04

E-mail: info@hjermvand.dk

Hjemmeside: www.hjermvand.dk

Vedr. opkrævninger:

Revisor FDR Ingrid Madsen - Tlf. 97 46 42 72



HÅNDBOLD

Træningstider for sæson 2019-2020

Årgang	Tirsdag	Torsdag	Træner
<i>Lille hal</i>	<i>Opstart uge 34</i>	<i>Opstart uge 34</i>	
U4/U5 Mix 2015 - 2014	16.15 - 17.00		Mangler træner - Er du forældre og interesseret? Kontakt Helle Støve-20834933
U6/U7 Mix 2013 - 2012		16.00 - 17.00	Jesper Byskov
<i>Stor hal</i>	<i>Opstart uge 33</i>		
U9 Mix 2011 - 2010		15.45 - 16.45	Marie Bærentzen Kathrine Holst
U11 piger 2009 - 2008	17.15 - 18.15	17.30 - 18.30	Sarah Schildt Sofie Madsen Claus Schildt
U13 - piger 2007 - 2006	16.30 - 17.30	16.30 - 17.30	Signe Bærentzen Anne
U13 - drenge 2007 - 2006	18.00 - 19.00	16.30 - 17.30	Sille Nielsen
U15 piger 2005 - 2004	15.30 - 16.45	18.30 - 20.00	Janne Bek
U19 drenge 2001 - 1999	19.00 - 20.30	20.00 - 23.00	Mette Bek Dennis
Serie 3 Damer 2000 -	20.30 - 22.00	18.30 - 20.00	Dennis
Serie 2 Herrer 1998 -	19.00 - 20.30	20.00 - 23.00	Mikael

Vi glæder os til endnu en sæson med fuld fart over feltet, gode oplevelser og masser af håndbold.

Der bliver indkaldt til forældremøder på alle hold i løbet af september måned, hvor vi selvfølgelig regner med at se så mange forældre som muligt.

Ved spørgsmål til ovenstående kan der rettes kontakt til formanden:
Helle Støve, mail – skrivilstove@gmail.com

Vi tager forbehold for, at der kan forekomme fejl og mangler i tidsplanen, og at vi måske må lave ændringer efter sæsonstart.

Vi ses ☺
Mange hilsner
Håndboldudvalget FIF



Min **KØBMAND**

Vestre Hovedgade 1, Hjern
Tlf. 9746 4008
Åbent alle dage 7.30-21.00

STS Biler A/S 



BASTRUPGAARDVEJ 1 . 7500 HOLSTEBRO . TLF. 97 42 34 11

Hjern Autoservice



Tilsluttet Centralforeningen
af Autoreparatører i Danmark

Alt i reparationer og serviceeftersyn

Claus N. Pedersen
Østre Hovedgade 20 . 7560 Hjern
Tlf. 97 46 45 89



bjerrumbiler.dk

Tlf. 9746 5353

Bødkervej 4 - 7600 Struer



- Salg/leasing af biler
- Autoværksted med rep. af alle biler uanset mærke og årgang...

Mr **ARTHUR** H U S E T

Østergade 23 . 7600 Struer
97 85 00 25

FODBOLD

Træningstider for Hjernm FIF Fodbold Udendørs efterår 2019

Kom & Prøv

Hold	Årgang	Trænere & holdledere	Dag & tid & sted	Start
U5+U6+U7+U8 mix 3-mands	Årgang 2012-15	Ungræner Peter Steenberg <i>2 voksne + 1 ungræner søges</i>	Onsdag kl. 16:30-17:30 Hjern	14. august
U9 (+U10) mix 5-mands	Årgang 2010-11	Keld Vestergaard Hjælpetræner Michael F. Jørgensen <i>Ungræner søges</i>	Mandag 17:00-18:00 Hjern Torsdag 17:00-18:00 Hjern	12. august
U10 piger 5-mands, Linde/Hjern	Årgang 2010	Leif Mortensen, Linde B <i>Hjælpetræner/Kontakt Hjern søges</i>	Torsdag kl. 16:00-17:00 Asp	8. august Asp
U11 drenge 8-mands, Linde/Hjern	Årgang 2009	Jens Mosegaard, Linde B <i>Hjælpetræner/Kontakt Hjern søges</i>	Mandag 16:45-18:00 i Hjern & Onsdag 16:45-18:00 Asp	5. august Hjern
U12-U11 piger 8-mands, Hjern/Linde	Årgang 2008-09	Leif Mortensen, Linde B Lars Ulrik Jensen, Linde B	Mandag 16:45-18:00 i Hjern & Torsdag kl. 16:45-18:00 Asp	5. august Hjern
U12 drenge 8-mands, Linde/Hjern	Årgang 2008	Simon G. Danielsen, Linde B Jørgen Ø. Andersen, Linde B <i>Kontakt Hjern søges</i>	Mandag 16:45-18:00 i Hjern & Onsdag 16:45-18:00 Asp	5. august Hjern
U14 (+U13) drenge 11-mands Liga 5	Årgang 2006-7	Henrik V. Kristensen Ungræner Gustav D. Nørbygaard	Tirsdag kl. 17:30-19:00 Torsdag kl. 17:30-19:00	6. august
Serie 6 Herrer 11/9-mands	+16	Holdleder Filip Göttsche	Mandag kl. 19:00-20:30 Onsdag kl. 19:00-20:30	29. juli
Oldboys DGI	+32	Holdleder René Mortensen	Kun kampe 11-mands, træning efter aftale	-
Damehold	16+	Kontakt klubben	Aftales, hvis interesse	-
Motionsfodbold	Senior D/H 50+	Bevæg-dig-for-livet, onsdag 4. september 17:30-18:30 + møde	Kun træning - støvler/skiner behøves ikke	4. september

Forbehold for ændringer. Følg med på hjern-fif.dk under menupunktet "Fodbold" og Udendørs. Se tif. i kontaktpersoner

Nye spillere - meddel venligst navn, adresse, telefon, fødselsdagsdato til træneren, når I møder op.

Tilmelding på Hjern-fif.dk i menuen "Fodbold/Tilmelding" på det hold og årgang, spilleren tilhører..

Gælder også Hjern-spillere på Hjern-Linde hold. Mulige trænere og hjælpetrænere er velkomne til at kontakte formanden.

Husk at få benskinne med - både til træning og kamp ! Vi har nogle brugte fodboldstøvler på lager.

Mvh. Hjern FIF Fodbold

6 GRUNDE TIL AT VÆLGE EDC EJENDOMSGRUPPEN

1. VI SÆLGER FLEST HUSE I 7600

I 2018 solgte vi 131 ejendomme. Det er 50 % flere end nærmeste konkurrent. Allerede nu tegner 2019 sig også til at blive et godt salgsår, og du har muligheden for at være med, når vi (igen) går efter at sætte salgsrekord.

2. VI ER I KONTAKT MED FLEST KØBERE

Fordi flere end 200 har valgt os til at sælge deres hus, er vi i kontakt med rigtig mange købere. For dig betyder flere købere en forhøjet mulighed for, at få solgt din bolig.

3. VI HAR DANMARKS MEST BESØGTE BOLIGHJEMMESIDE

Mere synlighed på din bolig, betyder potentielt flere kunder. Flere kunder betyder en bedre handel for dig. Hos os fremhæver vi din bolig intensivt på flere måder, bl.a. med avis, Facebook og boligmagasin. Det er inkluderet i vores markedsføringspakke.

4. VI HAR VORES HELT EGET EKSKLUSIVE BOLIGMAGASIN


Vi sørger for, at din ejendom bliver præsenteret på en bedst mulig måde. En af de ting vi gør er, at lave et eksklusivt boligmagasin i høj kvalitet, som både inspirerer og motiverer købere, når den postomdeles til ca. 18.000 husstande i Holstebro, Struer og Thyholm.

5. EDC EFFEKT

Markedets mest alsidige og effektive markedsføring, som giver dig muligheden for, at bestemme lige den markedsføring du ønsker. Fleksibelt og nemt - direkte fra din egen PC, Tablet eller smartphone - 24/7/365

6. VI ARBEJDER PRIMÆRT I STRUER OG OMEGN

Struer og omegn er vores passion. Vi brænder for vækst og fremgang i området og oplandet. Derfor er vi dybt koncentreret om markedet - nemlig dit!

Kontakt os på 97 85 19 00 

Eller besøg os i butikken på Mundbergs Allé 1A, Struer



Gitte Lund
Ellebæk

Patrick Krarup
Rasmussen

Gitte Bjørkman
Lehbært

Joan
Pedersen

Malene
Kirkegaard



VESTJYSK KLATREKLUB

Seniorholdet 18-98 år

Vi håber at alle er friske efter sommerferien... Vi starter tirsdag d. 13. august kl. 19-21.30.

I løbet af sæsonen tager vi på tur – måske til bjergene i Tyskland og besøger andre klubber og Klatrevægge.

Når du har styr på sikkerheden kan du også klatre torsdag kl. 19-21.

Der bliver mulighed for instruktør kursus.

Store juniorer 15-25 år

Tirsdag kl. 17-18.30

Starter d. 3. september – vi skal til konkurrence et sted i DK. I forbindelse med klatrekonkurrence – kan der blive mulighed for klatring torsdage kl. 19-21. Desuden tur til bjergene i Tyskland. Besøge andre klubber i Jylland.

Junior 10-14 år

Tirsdag kl. 18-19.30

Starter d. 3. September – Vi skal lege med klatring på mange sjove måder. Der bliver forældrekursus i klatring. Vi skal på tur og prøve lidt konkurrence mod andre klubber.



Livbjerggaard Entreprenørforretning aut. kloakmester

Kloakering i det åbne land

- nedsivningsanlæg
- mini rensningsanlæg
- stikledning til off. kloak

Livbjerggaard er også:

- Kloakservice
- Slamsugning
- TV-inspektion
- Rottebekæmpelse
- Jordarbejde
- Støbearbejde
- Brolægning
- Vinterbekæmpelse
- Vognmandskørsel
- Lev af sand og jord
- Containerudlejning m.m.

DØGNVAGT
2021 0109

v/ Karl Iver Jensen
Vinderupvej 11 · 7560 Hjerm
9744 1623 · Mobil 2021 0109
www.livbjerggaard.com

- en sikker samarbejdspartner

Livbjerggaard Entreprenørforretning aut. kloakmester



Bor jeg
hos dig?

Vi udfører effektiv bekæmpelse af rotter, med brug af tv-inspektion, rottespærre og forebyggelse

Ring blot til Karl Iver

DØGNVAGT: 2021 0109