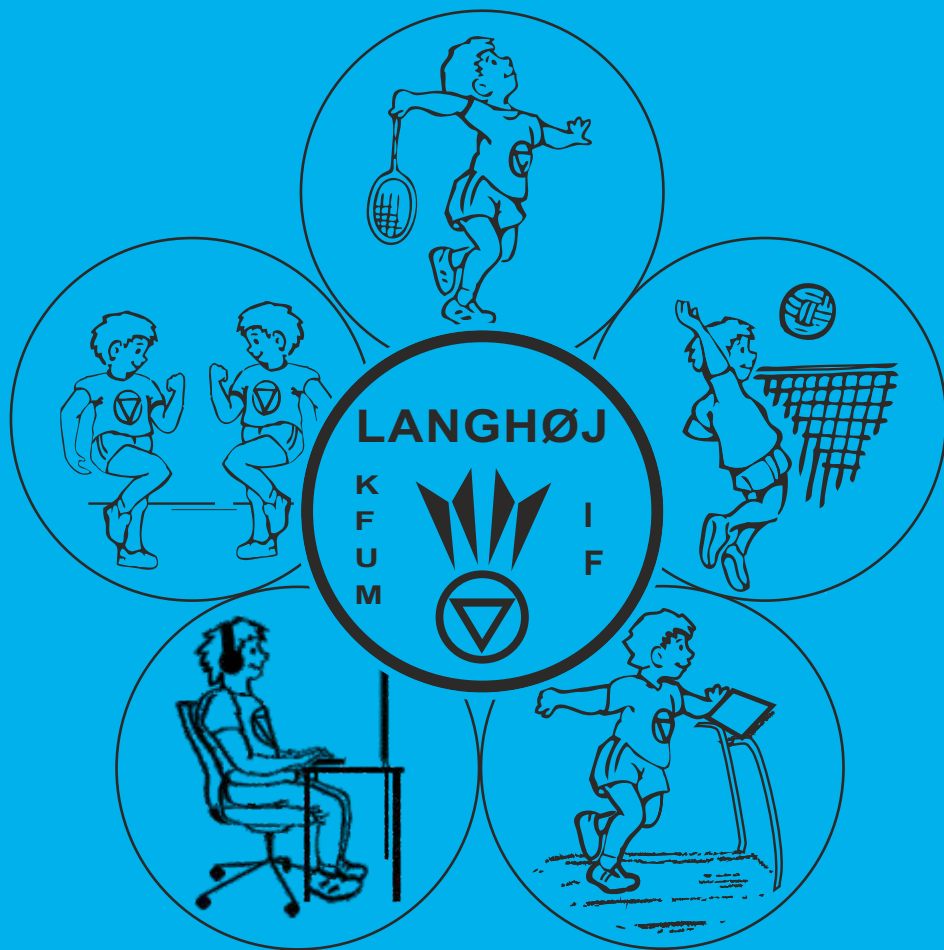


LANGHØJ KFUM's IF

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



SÆSONEN 2025/26

Støt vore annoncører - de støtter os



Energirådgivning til erhverv

Tlf.: 22 55 05 35

**hjern
kunstgalleri**

v/ Karen Trelborg, Rubjergvej 1, 7600 Struer

Mobil: 2752 5878

E-mail: info@hjern-kunstgalleri.dk

www.hjern-kunstgalleri.dk



KRUNDERUP AUTO

Dit personlige værksted

Tlf. 9743 2142

Hjorth
ADVOKATFIRMA

 **obel fysioterapi**
TRIVSEL Gennem KROPPEN



Gitte Frederiksen

Borgvej 9, Asp
7600 Struer

Mobil 6179 5202

www.zonesbygitte.dk

Velkommen

Sæsonen 2025/26 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. E Gymnastik og eSport kommer med nye tiltag – se i bladet og følg med på FB!

Vi kan se tilbage på en sæson, hvor der har været fuld fart på – takket være alle vores frivillige trænere, instruktører, unge hjælpetrænere og hjælpe instruktører samt en bestyrelse der knokler for at få det hele til at drifte som det skal! Det hele kræver en stor indsats og vi er så taknemmelige over at mange vil være med. ♥

Sæsonen 24/25 bød på, udover de daglige tilbud, cykelrally i august, julefrokost i november, juleafslutning for alle medlemmer i december, popup Pickelball, gymnastikopvisning i marts og masser af hjemmekampe i Badminton og sommerfest hvor vi deltog i Lokal-dysten her i juni. Alt sammen 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 vil gerne benytte lejligheden til at takke Knud – vores energiske halinspektør - for en god sæson og vi ser frem til et godt samarbejde. Dejligt at vi alle kan være med til FRIHED UNDER ANSVAR!

Vi er som forening afhængig af alle jer frivillige, **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 kontaktinformationer her i bladet. Vi vil rigtig gerne have dig med, nye kræfter og idéer er mere end velkomne! Vi håber at høre fra dig, da vi mangler hjælp til rigtig mange ting som dagligdagsopgaver, cykelrally, opvisning, julefrokost og mange andre spændende ting (som vi nu finder på E).

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



Klubtøj i LKIF 2025/26: T-shirt og Klub dragt



Klub t-shirt

badminton,
e-sport
volleyball
spillere får
én udleveret,
når kontingentet
er betalt

Træningstøj
250 kr. pr. del
T-shirts og shorts
150 kr. pr. del
Bestilling v. Bente
23950317

Bestyrelsen i Langhøj KFUM's IF:



Formand: Ina Hestbæk Jakobsen
Klosterhedevej 55, Fousing K, 7600 Struer
Tlf.: 2720 5292
E-mail: langhoj.if@gmail.com



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 Søvnald, Louise S. Andersen, Tina Nørgaard, Anders Nissen og Per Mortensen



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

Julefrokost i **LANGHØJ HALLEN**

* Lækker julefrokost

* Musik til maden
ved Per Mortensen

* Musik til dans
ved Ugler i Mosen

* Book din billet på
langhojhallen.dk
og betal på
mobilpay nr. 67969

* Pris 375,-

* For hjælp til
spørgsmål/svar
kontakt Dorte Lehn
på tlf.: 2125 0022



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

*Tilmeling
senest
d. 25.10*

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



JULEFROKOST 2025

Arrangør: Langhøj KFUM's IF



OK Kort

Med OK Kortet kan du støtte, hver gang du tanker.



OK App

Med OK-appen kan du støtte, hver gang du lader eller tanker på farten.



OK EI

Med en OK-elaftale kan du støtte, hver gang du bruger 1 kWh.

Sådan støtter du lokalt

Du kan nu støtte med 5 øre pr. kWh eller liter, hver gang du lader eller tanker på farten – og med 1 øre pr. kWh, når du tænder lyset, streamer en god serie i sofaen eller lader bilen derhjemme.

Det koster selvfølgelig ikke dig noget at støtte lokalt - OK betaler hele beløbet. Det er OK energi.

Sådan ser regnestykket ud

Helt konkret får din forening 5 øre pr. kWh eller liter, hver gang du lader eller tanker på farten – og 1 øre pr. kWh, når du tænder lyset, koger kartoflerne eller lader din bil derhjemme.

Det koster dig 0 kr. ekstra at støtte.

OK

støtter vores lokale samarbejde



fousing savværk **fs**
Savværk i Fousing - Tlf. 96 85 11 42
7600 Struer - 51 40 5 28 37 00

Teknicar

Jan's Auto

Tlf.: 2049 7556



TØMRERFIRMAET

VERNER CHRISTENSEN A/S

Kirke Allé 10 - Fousing - 7600 Struer

Tlf. 9685 5699

Per 4045 1798



Asp
Bioenergi



Tlf.
5081 3051



HETA
BRÆNDEOVNE



Made in Denmark

Badminton udvalg



Bente Frøjk Søvnal
Tlf. 2395 0317



Dorthe Lehn
Tlf. 2125 0022



Henrik Lund Jensen
Tlf. 2245 1656



Peder Søvnal
Tlf. 2449 0847

Trøje sponsorer badminton + kage/sandwich sponsor



Entreprenør

Ivan Bastrup Jakobsen

Linde · 9748 7049 · www.ivanbj.dk



A close-up photograph of a paintbrush with a black handle and a metal ferrule. The brush is loaded with thick, vibrant blue paint. It is resting on a surface where a pool of the same blue paint has been spread, creating a glossy, textured effect. The background is a blurred, light-colored surface.

**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 sæson 2025/26

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, benarbejde, 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 benarbejde, 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 2025/26 i Langhøj Hallen:

- * 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



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



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

Træningstider mandag kl. 16.00 - 17.00

onsdag kl. 17.00 – 18.00

Tænker 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 Anne-Mette, Niels, Jakob, Kalle og Dorthe



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30



Dit lokale hold

Støt lokalt – det gør vi

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



Sparekassen
DANMARK

Badminton - Talent og Senior

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

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 Peder Søvnald stå for træningen i Langhøjhallen og Mathias Andersen for kampene, mens Jørgen Søvnald vil varetage træningen i hal 2.

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

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

Træningstider: mandag 17 – 20 og onsdag: 18 – 20

Hjemmekampe i 1. division:

d. 22.9 – 25.10 – 6.12 – 31.1 – 8.3

Hjemmekampe i Danmarksserien:

d. 17.9 – 25.10 – 6.12 – 31.1 – 8.3



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



Vestjydsk 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
Bødkervej 4
7600 Struer

Tlf.: 70 20 65 60

Bur VVS & Smedeværksted

T: 9748 4820 © B: 4019 4172

Burvej 77 • Bur • 7570 Vemb

Oliefyrservice © Aut. VVS © Solvarme © Smedearbejde © Jordvarme

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 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 10

Langhøj KFUM IF eSport sæson 2025/2026

Hvad er eSport hos Langhøj eSport? I Langhøj eSport går vi ind for at skabe et fællesskab omkring gaming. Der plads til alle lige fra nybegynderen til den rutineret gamer. Hos os er det vigtigt at alle har det sjovt, mens man udvikler sig og lærer om gode gamingvaner, i nogle trygge rammer. Trænerne er meget bevidste om god gaming-etik. Der vil være LAN-party's i løbet af sæsonen.

Til Forældre: I er meget velkomne til at kigge forbi under træningen for at se hvad der egentlig går for sig når man træner eSport i Langhøj eSport. Hvis i har et barn der gamer, så er eSport hos os den perfekte mulighed til at få den ud af værelserne og ind i det fysiske fællesskab, hvor gamingen er midlet til at forme nye venskaber og fællesskab.

Skal man selv medbringe eget udstyr? Vi har alt det udstyr dit barn har brug for, for at kunne træne i din eSportstræning. Dog er det ok hvis I medbringer egen udstyr som mus, tastatur eller headset, da nogen trives bedst med at spille med dette.

Skal man selv oprette en spilkonto/profil eller er det noget klubben klarer? Man skal selv have egen profil/konto uanset hvilket spil disse spiller. Til eSporttræning logger man på med sin egen konto. Da de fleste spil anmoder om at man bekræfter via e-mail, skal man sikre man har adgang til dette også. Trænerne kan hjælpe med at oprette profil/konto, hvis der er brug for det.

HUSK JULEFROKOST

LEJ DIN CONTAINER

HOS ERIK SKRÆDDERGAARD



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

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

HAVEAFFALD | BYGGEAFFALD | OPBEVARING | TRANSPORT

Ring og få et tilbud på

TELEFON

4111 7766

Langhøj KFUM IF eSport sæson 2025/2026

Hvilket hold skal jeg vælge? Til denne nye sæson 2025 / 2026 har vi valgt at lave 3 ny og super spændende hold og en ny struktur, læs om de forskellige hold her, og tilmeld dig det der passer til dig under "Tilmelding", hvor der også står meget mere info om de 3 hold. På alle holdene har man mulighed for at få 3 gratis prøvetimer.

1. Social gaming - Langhøj eSport Social gaming er et hold med fokus på det sociale, hvor alle er velkomne uanset niveau. Holdet vil give deltagerne en langsom og gradvis introduktion til, hvad eSport er, og hvordan man kan spille og konkurrere i forskellige spil. Det vil være en afslappet og sjov atmosfære, hvor deltagerne kan opbygge venskaber og forbedre deres gamingevner. Vi spiller spil som er holdspil som fx Fortnite, CS2, Rocket League – IKKE Roblox og y8 Man skal have en Discord og en konto til de spil der ønskes at spille, for at deltage på dette hold.

2. Fortnite Social gaming - Langhøj eSport Holdet er et kombihold, dvs. Det samme som socialgamingholdet, men med det ekstra at der vil være fokus på Fortnite, og man kan modtage Fortnite træning. Det kræver at man har lyst til at sidde stille og modtage undervisning. Vælger man at spille Fortnite på holdet har man mulighed for at træne til Fortnite turneringer i eSportsligaen. Man skal have en Discord og en Epicgames konto for at deltage på dette hold.

3. Counter-Strike 2 - Langhøj eSport Vi træner at blive bedre til CS2 og evt. kunne deltage i liga og/eller turneringer i eSportsligaen. Det kræver fokus, og vi forventer i man kan sidde stille, lytte og modtage en fælles besked. Deltagerne bliver trænet i at kunne indgå og spille på et hold med 4 andre.

Alle er velkommen uanset niveau.
Man skal have en Discord og en Steam konto for at deltage på dette hold.

Tøv ikke med at ringe og hør nærmere,
hvis det er noget for dig til:

Anders Nissen (tlf.26112726) eller
Anders Sletting (tlf. 28397592)





41507600

SMS eller ring og bestil

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

Altid tilbud på 6 rundstykker
Mandags tilbud: Pølsemix
Tirsdage: Fransk Hotdog
Onsdags snegle
Torsdagskage

Altid tilbud på 1 varm leverposteg og 1 alm franskbrød



Gymnastik udvalget

Louise Schmidt Andersen
Mobil 24947769



Tina Marie Nørgaard
Mobil 28698861

Therese Roesgaard
Mobil 61653428



Malene Ryttersgaard
Mobil 31691279

Gymnastikopvisning



lørdag
den 14. marts 2026



HV elektro



Møder - Receptioner - Fester

- vi tilbyder praktisk hjælp til f.eks. borddækning med duge, lys, servietter og blomster samt servering.

Mindesammenkomster

- en sidste afsked for én af dine kære

Linde Medborgerhus sørger gerne for f.eks. borddækning med duge, lys og blomster samt servering.

Kontakt husadministrator på tlf.: 5142 7488 og hør nærmere!

Huset er godkendt til 150 personer, og der kan dækkes op til 100 personer.
Køkkenet er godkendt til madlavning, og er med opvaskemaskine, ovn, komfur, god fryse- og kølekapacitet, samt kaffemaskine - alt sammen i storkøkken format.

Den selvejende institution

Linde Medborgerhus

Vilhelmsborgvej 56A 7600 Struer Tlf. 5142 7488

www.lindemedborgerhus.dk lindemedborgerhus@gmail.com



Linde og omegns medborgerhus

GYMNASTIK 2025/2026

Mandage: Første træning: 1. september 2025

Spirrevipperne (3-4-årige): Kl. 16.00-16.50

Spilopperne (5-årige): Kl. 17.00-17.50

Tirsdage: Første træning: 2. september 2025

Rytmegazellerne: (3. klasse og op til 20 år) kl. 17.00-17.50 **NYT !!!**

Springgazellerne (3. klasse og opefter): Kl. 18.00-18.50

Mandehørm (mænd 20+): Kl. 19.00-20.30

Onsdage: Første træning: 3. september 2025

Springrødderne (1.-2. klasse): Kl. 16.00-16.50

Far – Mor – Barn (fra 1½ år): Kl. 17.00-17.50

Labre Larver (kvinder 20+): kl. 19.30-21.00 (starter 27.8.)

Torsdage: Første træning: 4. september 2025

Juniorspringere (fra 6. klasse): kl. 18.00-19.30

GYMNASTIK opvisning d. 14.3.26 kl. 14





ALT I BYGGERI

ERHVERV

PRIVAT

LANDBRUG

EGENPRODUKTION



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

GYMNASTIK - MANDAGE

Spirrevipperne:

Første træning: 1. september 2025

Målgruppe: 3-4-årige

Tidspunkt: mandage kl. 16.00-16.50

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: 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 slutter af med en rolig aktivitet, inden vi synger vores farvel-sang.

Kontingent: 450,- inkl. opvisningstrøje

Instruktører: Louise, Lærke

Hjælpeinstruktører:

Daniella, Jonna, Louise, Natascha



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30

OFF-PIST
Sjov for store og små!!!

DK-KØD
Dansk kvalitet - hver gang!



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



støtter sporten i Langhøj KFUM's IF

Sport 24, Struer - Østergade 25, Struer

GYMNASTIK - MANDAGE

Spilopperne:

Første træning: 1. september 2025

Målgruppe: 0. klasse og 5-årige (kommende førskole)

Tidspunkt: mandage kl. 17.00-17.50

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: Vi skal finde rytmen i musikken, lege, synge, danse og hygge os. Der vil være fokus på bevægelse, leg og aktivitet – og ikke mindst på at have det sjovt!

Vi kommer til at lave redskabsbaner, hvor vi vil træne kolbøtter, vejrmøller og sprællemænd.

Vi starter hver træning med en goddag-sang og slutter af med en rolig aktivitet, inden vi synger vores farvel-sang.

Kom og vær med, det bliver rigtig hyggeligt



Kontingent: 450,- inkl. opvisningstrøje

Instruktører: Louise, Lærke

Hjælpeinstruktører:

Daniella, Natascha, Vienna,



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30

FÅ ET GRATIS SALGSTJEK

RING ALLEREDE I DAG PÅ

97 85 19 00



EJENDOMSGRUPPEN, STRUER

VI SÆLGER STRUER & OMEGN



GYMNASTIK - TIRSDAGE

Rytmegazellerne:

SE HER - NYT HOLD!!!

Første træning: 2. september 2025

Målgruppe: 3. klasse og op til 20 år

Tidspunkt: tirsdage kl. 17.00-17.50

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: Kan du lide at bevæge dig til musik, lære serier og koreografier og være en del af et sjovt og energisk fællesskab? Rytmegazellerne er for alle fra 3. klasse og helt op til 20 år - og vi har mulighed for at opdele holdet efter niveau til nogle koreografier! Eneste krav er, at du elsker bevægelse, rytme og god stemning! Her arbejder vi med kropskontrol, smidighed og udtryk – alt sammen til fed musik. Vi laver serier med inspiration fra forskellige dansestilarter, og der er masser af plads til både leg, læring og personlig udvikling.

Uanset om du er nybegynder eller har prøvet rytmisk gymnastik før, er du velkommen. Vi fokuserer på glæden ved at bevæge sig og styrken i at være en del af et hold.

Kom og vær med – her er plads til alle, og vi lover, at du går hjem med sved på panden og et smil på læben!

Instruktører: Louise, Tina

Kontingent: 450,- inkl. opvisningstrøje



NYHED - SE HER! For jer, der både vil springe og danse, har vi i denne sæson et helt nyt tilbud! Hvis du både tilmelder dig **Rytme- og Springgazellerne**, får du rabat - for **700 kr.** får du to timers sjov og bevægelse!!! Ønsker du at benytte dig af dette fantastiske tilbud, skal du på Conventus tilmelde dig **Kombigazellerne**.

HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30

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. 7. oktober.

25 kr. pr. gang.

Find os på Facebook:

Aktiv-tirsdag-Langhøj

Kontaktgruppe:

Inger, Inge, Anna,

Christian, Mette og Chris



GYMNASTIK - TIRSDAGE

Springgazellerne:

Første træning: 2. september 2025

Målgruppe: fra 3. klasse

Tidspunkt: tirsdage kl. 18.00-18.50

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: Der er fuld fart på springholdet. Vi arbejder med grundspring og teknik på måtte, airtrack og trampolin.

Holdet er for både nybegyndere samt øvede gymnaster, der arbejder videre med diverse spring samt lidt rytmisk gymnastik.

Kontingent: 450,- inkl. opvisningstrøje

NYHED - SE HER!

For jer, der både vil springe og danse, har vi i denne sæson et **helt nyt tilbud!**

Hvis du både tilmelder dig **Rytmegazellerne og Springgazellerne**, får du rabat - for **700 kr.** får du to timers sjov og bevægelse!!!

Ønsker du at benytte dig af dette fantastiske tilbud, skal du på Conventus tilmelde dig **Kombigazellerne**.

Instruktører: Emma, Lea



Hjælpeinstruktører: Tina, Tomas



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30

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



HN
RENGØRING

RENGØRING HAVESERVICE

9685 4055 2252 7681

RING TIL OS IDAG FOR ET GODT TILBUD!

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



BYGGEFORRETNING APS

Tømrer & Snedker

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

E-MAIL: VEJLOES@VEJLOES.DK

GYMNASTIK - TIRSDAGE

Mandehørm:

Første træning: 2. september 2025

Målgruppe: mænd 20+

Tidspunkt: tirsdage kl. 19.00-20.30

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: Her vil du opleve et rigtigt mandehørmshold. Dette hold kører på 3. sæson – og vi vil gerne have mange flere mænd med.

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

Instruktør: Tomas



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30



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

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

**GPS-styring
af maskiner**

Entreprenør

Ivan Bastrup Jakobsen

Linde • 9748 7049 • www.ivanbj.dk

JDdesign
PRÆCISION I DETALJER

3D PRINT • CNC FRÆSNING • PROTOTYPER
KONSTRUKTION • SPRØJTESTØBEVÆRKTØJER

WWW.JDDESIGN.DK
RØDEBROVEJ 7, LINDE, 7600 STRUER
TEL: +45 20 87 78 72 MAIL: JESPER@JDDESIGN.DK

GYMNASTIK - ONSDAGE

Springrødderne:

Første træning: 3. september 2025

Målgruppe: 1.-2. klasse

Tidspunkt: onsdage kl. 16.00-16.50

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: Der er fuld fart på springholdet. Vi arbejder med grundspring og teknik på måtte, airtrack og trampolin samt lidt rytmisk gymnastik. Vi øver også en masse forlæns og baglæns ruller, vejrsmøller og håndstand. Vi varmer op til musik og laver masser af bevægelse nede på gulvet og oppe i luften, hvor I vil blive introduceret for sving, løb, hop, styrke, balance og meget andet.

Vi forventer, at I deltager i træningen, og hver især bidrager med et dejligt humør, der gør vores træning med grundgymnastik ekstra sjov

Kontingent: 450,- inkl. opvisningstrøje

Instruktører: Tomas **Hjælpeinstruktører:** Asta, Camille, Freja



ApS **Vestjysk**
Murerfirma

DET ER OS DER ER INDE I TALLENE...



...måske et banalt slogan. Men ikke desto mindre et udtryk for summen af de værdier, som driver vores ambition om at skabe et solidt tal-mæssigt og økonomisk fundament for din virksomhed med:

- Regnskab
- Revision
- Rådgivning
- Digitalisering
- Bogførings- og lønservice

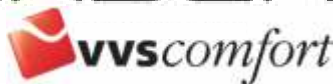
www.kroyerpedersen.dk

Ved Fjorden 6B Hostrupsvej 4
7600 Struer 7500 Holstebro

KRØYER PEDERSEN
STATSAUTORISERED E REVISORER

DAVIDSEN **K**

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 – ONSDAGE

Far – Mor – Barn:

Første træning: 3. september 2025

Målgruppe: fra 1 ½ år

Tidspunkt: onsdage kl. 17.00-17.50

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: 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.

Til træningerne inddrages smårekvisitter som bolde, faldskærm, hulahopringe m.v. Vi vil også synge og lave forskellige sanglege.

Kontingent: 450,- inkl. opvisningstrøje

Instruktører:

Ester, Janne, Stine



**NOE DAHL
SMEDIE**



**HUSK
JULEFROKOST**

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30



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 Kvistgaard

Åbningstider:

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

TEL 97 86 23 45

resenlandhandel@mail.dk · www.resenlandhandel.dk

Dyrefoder - Gødning - Spagnum

Træbriketter - Haveredskaber

RESEN Landhandel - det betaler sig



Thusgaard

EL · CENTER



Lys

MESTEREN

Se lyset hos din lokale
lysmester i Struer



Kellmann design

BANNERE • BILREKLAMER • FOLIE
FACADESKILTE • PRINT • SOLFILM

T: 7930 6109

www.kellmannndesign.dk

GYMNASTIK - ONSDAGE

Labre Larver:

Første træning: 27. august 2025

Målgruppe: kvinder 20+

Tidspunkt: onsdage kl. 19.30-21.00

Sted: Den lille sal

Beskrivelse: Labre Larver 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: 900,- inkl. opvisningstøj

Instruktør: Lærke og Malene



HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30

Min **KØBMAND**

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

Velsoe

AUT. EL-Installatør
& VE-Installatør

www.velsoe.dk



Mr **ARTHUR** H U S E T

Gymnastik – torsdage

Juniorspringere:

Første træning: 4. september 2025

Målgruppe: fra 6. klasse

Tidspunkt: torsdage kl. 18.00-19.30

Sted: Hardsyssel Efterskole



Beskrivelse: ”Juniorspringere”-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 og 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.

HUSK JULEFROKOST

Lørdag d. 8.11.2025 kl. 17.30

Struer
Undervognscenter
& Netto Dæk



v/ Jesper Klint
Fabriksvej 11 og 36
7600 Struer
Tlf. 218 00 238

Vejhjælp • Bjærgning • Døgnvagt



TekTrol
ANTI RUST

Korrosionsbeskyttelse, som holder længere

4 års
interval



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

Vi har 30 års solid brancheerfaring du kan stole på

Fælledvej 5 & 9
7600 Struer
Tlf. 74630600
www.frahm-nielsen.dk

Åbningstider
Mandag - fredag
7.30 - 17.00
Lørdag efter aftale
Søndag 13 - 16



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. 3.9.

Formand: Per Mortensen, tlf. 4017 3784

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