

Kværnen



BORBJERG HVAM

OVERSKUD I HVERDAGEN

September 2026



Stjerneskon

Cash Stuffing - Smykker - Hårpynt - Baby - Børn.
Hårpynt og smykker til Bruden & Konfirmanden.

www.stjerneskon.dk

Tlf: 20800257 - Mail: kontakt@stjerneskon.dk

Kværnen

BORBJERG - HVAM BORGERFORENING



Øster Trabjergvej 3 • 7500 Holstebro

2365 7080 • hoejgaardens@sol.dk

www.hoejgaardens.dk

Åben fredag 10.00 - 18.00



VINDERUP RADIO & TV

NØRREGADE 5

7830 VINDERUP

Tlf. 97 44 11 00

BANG & OLUFSEN

B&O

Skave Maskinstation

v/Jens Jørgen Vennegård

Hesselåvej 17, Skave

7500 Holstebro

Tlf. 97 46 84 00



Alt indenfor

landbrugs- og entreprenørarbejde



Elkjærvej 54 • 7500 Holstebro

Tlf. 97 46 11 00 • www.mejrupvvs.dk • info@mejrupvvs.dk

Her er en
god plads
til din
annonce...!



www.arkitektkontor.dk

HVAM ARKITEKTKONTOR A/S

Rydevej 15 • 7500 Holstebro • Tlf 96 95 14 86 • Fax 96 95 14 89

Hjul i Hvam

Så der mulighed for lokal dækskift mm. hos far og søn som har åbnet garagen for din bil. Gode priser og flexible åbningstider.

- Salg af dæk (Lavbudget dæk og high end)
- Skift af dæk
- Afbalancering
- Skift af hjul på bilen
- Professionelt værktøj
- Og efter egen mening god service

Med venlig hilsen:

Marcus Kirkegaard (junior)

Bo Kirkegaard (senior)

Spørgsmål og tilbud henvendes til far på:

22 97 22 90

Værksted lokation er Bisgårdvej 2a, Hvam



tømrer + murer

Jensen//Jensen A/S

Nørgårdsvej 18, 7500 Holstebro Tlf. 97 46 14 38 Mail. info@jenjen.dk

Ulriks Auto

Skivevej 146

7500 Holstebro

Tlf.: 97 46 13 01

ulriksauto.dk



AutoPartner.dk



VOGNMAND
Brogaard A/S
Sv. E 9742 3521

Fax 97 40 39 03 . Mobil 20 87 15 21
mail@vogmandbrogaard.dk Tvis Møllevej 5 . 7500 Holstebro

Mejrup Skave El



- El-installationer i Landbrug.
- El-installationer i Industri.
- El-installationer i Bolig.
- El-arbejde med garanti
- El-arbejde med god Service



Jan Kirkeby

Aut. El-installatør
Viborgvej 149

97468300

Bil 20428070
7500 Holstebro

KIRKENS KORSHÆRS GENBRUGSBUTIK

Enghaven 8 Tlf. 23 34 05 82

ÅBNINGSTIDER:

Mandag-fredag kl. 10.00-17.00 Lørdag kl. 10.00-13.00

I butikken modtages og sælges tøj, brugs- og pynteting samt udklædningstøj.

GENBRUGSBUTIKKEN

Gartnerivej 48 Tlf. 40 13 02 52

ÅBNINGSTIDER:

Mandag-fredag kl. 10.00-17.00 Lørdag kl. 10.00-13.00

I butikken sælges og modtages

MØBLER, TØJ, TING OG SAGER samt ANTIKVARISKE BØGER

Vi afhenter gerne brugbare møbler samt dødsboer.

SKAVE GENBRUGSBUTIK

Viborgvej 257 Tlf. 20 51 75 15

ÅBNINGSTIDER:

Mandag-fredag kl. 13.00-17.00 Lørdag kl. 10.00-13.00

I butikken sælges og modtages tøj, møbler samt brugs- og pynteting.

Vi afhenter gerne brugbare møbler samt dødsboer.

Indlæg til Kværnen

**Deadline for oktober
udgaven af Kværnen er
den 25. september**

Vi modtager med glæde
indlæg til kværnen.

Skriv et par linier til os.

Medsend gerne billeder.

Send tekst og billeder til:

kvaernen@borbjerg-hvam.dk

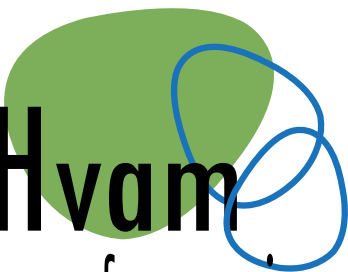
Vi modtager i dag så meget
stof, at det er nødvendigt at

bede om at få al materialet i
elektronisk form.

Tekst kan afleveres i word
format, og billeder bedes
tilsendt som jpg eller tif i så høj
opløsning, som muligt.



www.borbjerg-hvam.dk



Borbjerg Hvam

Borgerforening

Borgerforeningens bestyrelse:

Formand:

Jørgen Thusgaard
formand@borbjerg-hvam.dk

2925 9680

Næstformand:

Solvei Friis Kirkegaard
kirkegaard@mvb.net

2256 5294

Sekretær:

Helle Olesen
Helle.ellemand@gmail.com

2243 9309

Kasserer:

Lene Kjelsmark
kasserer@borbjerg-hvam.dk

Kværnens redaktion & Hjemmeside

Jørgen Thusgaard
Kvaernen@borbjerg-hvam.dk

2925 9680

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Laila Loftager Olsen
lailaloftager@gmail.com

4093 3062

Christian La Cour

3025 8065

Niels Grønbæk Jensen
Nielsjensen52@gmail.com

3666 8533

Nyttige numre:

Borbjerg Aktive Seniorer:

Ruth Pedersen
Vibevej 10, Borbjerg
23 70 47 99
vibevej7500@gamil.com

Badminton

Jesper Lausen
Nørre Hvamvej 8
25 71 63 89
jesper@silvalausen.dk

BGU Formand

Louise Kringlum
Bukdalvej 20
28 97 79 84
bgu.forretningsudvalg@gmail.com

Borbjerg Børnehave

Borbjerg Børnehave
Hovednummer (Kontoret)
tlf.: 96 11 57 15
Pædagogerne tlf: 96 11 57 14
Borbjerg.Boernehave@holstebro.dk

Borbjerg eSport

Stine Kauser Winther
Kirkebakken 6
20 62 45 15
borbjergsport@gmail.com

Borbjerg Skole

Bukdalvej 1
Harly Haugaard
96 11 57 01
harly.haugaard@holstebro.dk

Borgerforeningen

Jørgen Thusgaard
29 25 96 80
Formand@borbjerg-hvam.dk

Fitness og Løbeklub

Frank Mikkelsen
Højtoftevej 2
40 74 16 06
normik@mail.dk

Fodbold Formand

Dennis Hjort
Bukdalvej 20
22 31 84 94
dennishjort.bsf@gmail.com

Fodboldgolf

Maria Hestbæk Kamstrup
23 30 71 25
borbjerg.fodboldgolf@gmail.com

Foredragsforeningen

Kirsten Hammerstoft
Øster Trabjergvej 9
61 78 97 44
kirsten@hammerstoft.dk

Folkedans

Poul Lauritsen
22 33 18 20
poul.lauritsen@mail.dk

Gymnastik

Christian Bjerrum
Købmændsgade 12
Borbjerg
51 96 10 20
bjerrum.christian@gmail.com

Håndbold Mejrup/Hvam

Jesper Lindberg
20 16 82 86
jesper@tvis.dk

KFUM-Spejderne

Anne Brøndbæk
Kirkebakken 4
30 62 81 58
anne49584@hotmail.com

Kroket

Hans Madsen
23 34 85 81
haislundborbjerg@hotmail.com

Kultur- og Fritidscenter

Borbjerg-Hvam
Centerleder:
Mads Grimstrup Brødbæk
20 77 63 00
info@kulturog fritidscenter.dk

Menighedsrådet

Jens Ladegaard
21 30 92 76

Senior fodbold

Kristian Lindholm
30 25 26 40
kslindholm3@gmail.com

SFH 1

Lene Jensen
96 11 57 09

SFH 2

Lene Jensen
96 11 57 11

Sognepræst

Asger Petersen
Naltoftevej
apet@km.dk

Søndertoft Rideklub

Nr. Birkmosevej 1, Skave
97 46 83 88 / 97 46 84 94

Volley

Niels Holm Poulsen
Haretoften 9
21 95 16 01



Hjertestartere

Spar Købmand

Kultur-Fritidscentret

Bukdalvej 52

Nordvestjysk Galvanisering

Skærestuen i Hvam

Hedegårdvej 4

Indholdsfortegnelse

Side

8	Foredragsforening
9	Mød Jesper Nøddesbo
11	Borbjerg Aktive Seniorer
11	Læsegruppen
11	Folkedans
12	Take Away
13	Torsdags menu
14	Kultur- & Fritidscentret
16	Det Holistiske Mellemrum
18	NYT: BGU Fitness
19	Opstart Kreaaftner
19	Nyt fra Borgerforeningen
25	BGU Gymnastik 2026/2027
32	Trabjerg Gymnastik 2026/2027
37	Champagnesmagning

Deadline for næste nummer af Kværnen er den 25. september - udkommer uge 41

Omdelingen af Kværnen.

Kværnen vil blive omdelt fra 1. - 5. i hver måned. (Kværnen holder ferie i Juli måned.) Modtager du ikke kværnen bedes du ringe til Jørgen Thusgaard TLF. 2925 9680.

Områderne omkring Skave, Mejrup og Hornshøj vil ikke længere modtage Kværnen, da de er dækket af andre lokalblade.

Borbjerg **Foredragsforening** af 1882

**Afholder høstfest med spisning
I Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter
Torsdag d. 24. september kl. 18.00**

Aftenens menu byder på:

Kogt hamburgerryg, hvide kartofler, asparges sovs, tomatsalat

Frugtsalat som skylles ned med en kop kaffe/te

Efter foredraget er der kaffe/te og småkager

Prisen for middag (ekskl. drikkevarer) og foredrag er:

275,00 kr.

Tilmelding til Ejvind Ransborg på tlf. 52 38 31 92 (gerne som sms)

SENEST søndag d. 13. september.

Efter middagen vil Freddy Ladefoged, Randers fortælle om sine oplevelser som udsendt politibetjent i Hebron på Vestbredden i Palæstina/Israel.

Freddy har skrevet om sine oplevelser, og bogen "Politimand på kanten", der er nr. 2 i en trilogi er netop ukommet.

Alle er velkomne til vores arrangementer



MØD JESPER NØDDESBO

— PRÆSTATIONENS PRIS —

Mød Jesper Nøddesbo, en af dansk håndbolds største profiler, til en ærlig samtale med journalist Kenneth Thygesen – om at **præstere under pres**, leve med **selvtvivl** og finde styrke i **fællesskabet**.

EN HISTORIE OM AT FALDE – OG REJSE SIG IGEN

Fra at blive fyret i FC Barcelona til at vende tilbage, knokle i stilhed og blive anfører i verdens mest prestigefyldte klub. En fortælling om ydmygelse, tvivl og usikkerhed – men også om vilje, fællesskab og at skelne mellem mennesket og præstationen.

Med over 220 landskampe og guldmedaljer fra OL, EM og Champions League har Jesper Nøddesbo oplevet sportens højder – og betalt prisen for dem.



ÆRLIGT OG NÆR VED

Jesper deler åbent sin historie – om succeser, selvtvivl, indre uro og kampen for at være nok.



EN SAMTALE MED KENNETH THYGESEN

Prisvindende journalist på Jyllands-Posten med mange års erfaring i at interviewe sportens største stjerner.



BAG FACADEN

Skarpe spørgsmål, ærlige svar og humoristiske anekdoter fra omklædningsrummet og de store finaler.



SPØRGSMAÅL FRA PUBLIKUM

En sjælden mulighed for at komme helt tæt på – og stille dine egne spørgsmål til en af dansk elitesports store personligheder.

BILLETTER KØBES
PÅ **BILLETTO**
VED AT SCANNE



DATO:

21 OKT 2026

KL. 19:00 – 20:30



STED:

**BORBJERG HVAM
KULTUR OG FRITIDSCENTER**
Hvamvej 84, 7500 Borbjerg

EN AFTEN MED ÆRLIGHED, REFLEKSION OG INSPIRATION
OM PRÆSTATION, PRESS, USIKKERHED OG FÆLLESSKAB.

SPAR



BORBJERG



**SPAR BORBJERG har altid åbent
alle ugens dage 6.30 - 20.00**



SPAR holder 72 års fødselsdag

i ugerne 38-39-40-41, samtidig med at vi fejrer 165 år som købmand i Borbjerg.

GLÆD JER, der bliver vilde tilbud, skrabelodder med op til 25% rabat og masser af præmier!

Vi støtter fortsat op lokalt -

Forlænget sponsoraftale med alle de lokale foreninger, samt et par nye og ikke mindst vores skole & børnehave har fået store bidrag!

Vi prøver at give tilbage til lokalområdet ☺

TAK til de trofaste kunder der handler lokalt og ikke mindst KFI, som er medsponsor, så dette kunne lade sig gøre!

Vi fortsætter med

SPAR SAMMEN

Et meget unikt rabatprogram, der giver jer højere rabat på de varer I køber mest af....

Skynd jer at melde jer til og få gavn af de mange fordele & ekstra gode tilbud, kan gøres via SPAR APP.

Vi trykker fortsat på med JA TAK TILBUD, konkurrencer, m.v. på facebook - så følg os endeligt.



Vi ser frem til et spændende 2026 og håber på fortsat stor opbakning fra jer kunder! OG I FÅR OG HAR ekstra fordele ved at handle hos

JERES LOKALE KØBMAND

Med venlig hilsen

SPAR BORBJERG - Din lokale Købmand

v/Mette & Bjørn Jacobsen

97 46 10 11



Discount
på et bredt
udvalg af
hverdags-
varer

Det kan
betale sig
at handle
lokalt

Åben alle
dage
6.30-20



Borbjerg Aktive Seniorer

Begynder sæsonen 2026/27
Torsdag d.10. september kl. 9.30

Der er sang- kaffe og fællesskab
god motion i hyggelig atmosfære;

Vi håber på en god flok, der vil
være med om en god og sund
tradition.

Mathilde vil igen stå for motionen,
hvor vi får mange guld Korn med.

M.V.H. Udvalget.

Læsegruppen 2026/27

mødes i
Borbjerg. Kultur og fritidscenter.
Ca. hver måned i multisalen tirsdage kl.14.30-16.30

Den første bog kan hentes fra
d.1. september hos
Marie Sørensen Vibevej 7
tlf. 3023 0839

Det første møde er d.6. oktober
vi snakker om bogen og drikker
kaffe eller the.

E.V.T. afbud: senest mandag. kl. 9
til Ruth Pedersen tlf. 23 70 47 99

Er du klar over at folkedans starter igen MANDAG den 14. september

I Borbjerg-Hvam Kultur-og fritidscenter / gymnastiksalen
Klokken 19,30 – 22.00 med god musik og højt humør.

Der er kaffepause hvor vi drikker vores medbragte kaffe og synger et par sange fra højskolesangbogen.

Og en hel del snak.
Kom og prøv det – vi glæder os til at se dig

På gensyn
Borbjerg Folkedansere

Du kan få svar på evt. spørgsmål ved at kontakte vores formand Poul Lauritsen mobil 2233 1820 eller mail poul.lauritsen@mail.dk



BORBJERG-HVAM

KULTUR- OG FRITIDSCENTER

VI ER KLAR TIL DEN NYE INDENDØRSSÆSON!



I weekenden havde vi kursus for vores ungarbejdere – både nye og gamle – så vi er helt klar til at tage imod jer, når den nye indendørssæson går i gang.



Vi fik genopfrisket rutinerne og sørget for, at alle er godt klædt på til den nye sæson. Derudover havde vi en gennemgang af vores nye tiltag med **take away mad** tirsdage og onsdage.

TAKE AWAY-MENUEN

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| • Pølsemix | 50 kr.- |
| • Kyllingemix | 50 kr.- |
| • 5 Nuggets m/pommes | 50 kr.- |
| • Fiskefilet m/pommes | 50 kr.- |
| • Husets cheeseburger | 50 kr.- |
| • Cheeseburger menu m/pommes | 75 kr.- |
| • Lille pommes | 30 kr.- |
| • Stor pommes | 40 kr.- |
| • Sandwich m. kylling & bacon | 45 kr.- |
| • Sandwich m. æg & rejer | 45 kr.- |



BESTILLING AF TAKE AWAY:
Fremover kan I ringe på

20 67 63 00



TIRSDAG OG ONSDAG
KL. 17.30–20.30





BORBJERG-HVAM

KULTUR- OG FRITIDSCENTER



Mad til afhentning

HVER ANDEN TORSDAG



FRA SEPTEMBER STARTER VI MED,
AT I KAN BESTILLE MAD TIL AFHENTNING
HVER ANDEN TORSDAG.

TORSDAG D. 10. SEPTEMBER

Menu:

- Kartofler
- Hakkebøf
- Bearnaisesovs
- Dampede ærter

PRIS: **60 KR.** PR. PERSON



BESTILLING SENEST
TIRSDAG D. 8. SEPTEMBER
KL. 12.00

TORSDAG D. 24. SEPTEMBER

Menu:

- Stegt flæsk (6 stk.)
- Kartofler
- Persillesovs

PRIS: **60 KR.** PR. PERSON



BESTILLING SENEST
TIRSDAG D. 22. SEPTEMBER
KL. 12.00



BESTILLING:
Send SMS på
20 77 63 00
med navn, antal og
hvilken dag du bestiller til.



BETALING:
Ved afhentning



AFHENTNING:
Maden afhentes i cafeen i
Borbjerg-Hvam Kultur- og fritidscenter
MELLEM KL. 18.00 OG 19.30



*Vi glæder os til at lave
god, hjemmelavet mad til jer!*





**Sæt allerede nu kryds
i kalenderen!**



Der er masser at glæde sig til i vores center, og vi har allerede nu planlagt en række hyggelige og spændende arrangementer, meget mere info omkring tilmelding/billetkøb følger senere i Kværnen, på skærmen i caféen og på vores Facebookside.

16. oktober – Rosébingo – kun for kvinder!

Find veninderne frem og gør jer klar til en hyggelig aften med rosé, bingo og godt selskab. En aften kun for kvinder! Lækkert mad fra køkkenet, masser af præmier, drinks og rosé!

21. oktober – Foredrag med Jesper Nøddesbo og journalist Kenneth Thygesen

Vi får besøg af den tidligere håndboldspiller Jesper Nøddesbo og journalist Kenneth Thygesen, som kommer forbi til et spændende foredrag.

Billetter købes allerede nu på Billetto.dk

4. december – Vinsmagning med WineLife

Julen nærmer sig, og derfor inviterer vi til vinsmagning i samarbejde med WineLife, som vil hjælpe os med at finde den helt rigtige vin til julebordet.

Køkkenet sørger for en let anretning julemad.

20. februar – BørneMGP på storskærm

Vi inviterer børn og barnlige sjæle til en festlig aften, hvor BørneMGP vises på storskærm i. Vi sørger for den gode stemning – I sørger for heppekor og godt humør!

I år bliver der også mulighed for at bestille mad til både børn og voksne, så hele familien kan spise med. Mere information følger.

3. april – Irsk aften med FISCHERS band

D. 3 april inviterer vi til en festlig irsk aften, hvor FISCHERS band sørger for levende musik og masser af god stemning. Køkkenet sørger for lækker mad, og i baren finder du gode priser på drikkevarer. Der er lagt op til en hyggelig aften med god mad, irske toner, fællesskab og højt humør – og mon ikke der også bliver mulighed for at få danseskoene på!

Sponsorater



Vi er glade og stolte over, at så mange af vores sponsorer har valgt at forlænge deres sponsorat af halskilte. Det betyder rigtig meget for os og for fællesskabet i Borbjerg-Hvam kultur og fritidscenter

Fornyede sponsorer:

Tømrer firmaet JSS
AP services
Skovvang Maskinstation
Borbjerg Fodboldgolf
TJ byg
STS biler
Jensens solfilm
Kaj Bech
Sport24 Holstebro
Svane køkkenet Holstebro
Køyer Pedersen Statsautoriseret revisor
Vognmand Allan Hansen

Nye sponsorer:

SI Consulting APS
TST Biler
Markussen APS
Dahl Rask og partnere
WineLife
Obitsø Køreskole
Total Service Vest
AL Sydbank

En stor tak til alle vores sponsorer – og husk at støtte vores sponsorer, de støtter os!

DET HOLISTISKE MELLEMRUM

TAG EN PAUSE OG LAD DIG INSPIRERE MED DET HOLISTISKE,
SPIRITUELLE OG DET MENINGSFYLDTE LIV I CENTRUM.

Forskellige foredragsholdere kigger på, i omkrig det hele menneske
og giver deres input til forståelse af krop, sind og ånd.

Læs mere på manjavestergaard.dk/events. Køb billet på billetto.dk

29. SEP 19.00 - 21.30	FORMIDLER AF EKIM ALLAN MUFF	Vejen til indre fred og kærlighed fra værket "et kursus i mirakler"
12. NOV 19.00 - 20.45	LÆGE & HEILPRAKTIKER MARIA LANGBAK	Kvinde kend dig selv. Forstå din krop på en ny måde
01. DEC 19.00 - 21.15	KRISTINA THØRSEN & MANJA VESTERGAARD	Det usynlige bånd. En aften med klarsyn og dyretelepati
03. FEB 19.00 - 20.45	FRA TV2 DOKUMENTAR MARIE HOLM LAURSEN	Sæt turbo på din livsglæde med "pigen med knogler af glas"
16. MAR 19.00 - 21.00	ELITEFRIDYKKER & COACH STIG PRYDS	Når de små sejre bliver de største. Vejen ud af smertehelvede

Alle arrangementer afholdes i Multisalen i
Borbjerg-Hvam Kultur & Fritidscenter, Hvamvej 84, 7500 Holstebro.



SKAL VI OGSÅ SÆLGE DIN BOLIG ELLER LANDBRUGSEJENDOM?

Uanset om du bor i byen eller på
landet – vi hjælper dig trygt videre.

KONTAKT OS!

 9742 7600

 7500@nybolig.dk



NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT

BGU Fitness

Vi tilbyder nu at børn på 13 og 14 år kan træne sammen med en voksen (+18 år). Tilmelding på normal vis i Conventus. Betaling til bankkonto. Der betales ikke for nøglebrik. Som altid kontaktes instruktør for intro til maskiner og træning før opstart.

Pris: 3 mdr. 300 kr. / 6 mdr. 500 kr. / 1 år 900 kr.

Vi har arbejdet på nye og større lokaler til fitness i et par år og nu er byggetilladelsen på vej. Når byggetilladelsen er modtaget går byggeriet i gang. Vil du gerne hjælpe med frivilligt arbejde på den nye tilbygning (175 m²) og renovering af det gl. fritidshus (90 m²), så kan vi sagtens bruge din hjælp.

Send en SMS eller ring til Kelvin, mobil 22 70 88 44.

Vi indkalder alle interesserede og frivillige medhjælpere til infomøde om projektet i september / oktober.

Opstart hold

Spinning 1. september. Tirsdag 17-18

Cross Gym 1. september. Tirsdag 17-18 og lørdag 9-10

TRX starter ultimo september (tjek Conventus)

Og vi starter et nyt hold: **Power Flow**. En dynamisk og fysisk (hård) form for Yoga, hvor bevægelser flyder sammen i et hurtigt tempo. Power Flow start 3. september torsdag 17-18.



Opstart af Kreaaftener

Onsdag den 2. september kl. 19.00-22.00 starter vi igen vores hyggelige kreaaftener i Kultur- og Fritidscentret.

Alle er meget velkomne, så tag gerne naboen, en ven eller et familiemedlem med.

Der serveres kaffe samt boller og kage, derfor er der tilmelding til Mona på 21 85 13 64 senest mandag den 31. august.

Som i sidste sæson mødes vi hver anden uge, hvor vi kan strikke, hækle, brodere eller arbejde med lige det kreative projekt, vi har lyst til.

Vi glæder os til nogle hyggelige aftener sammen.

Med venlig hilsen
Mona



Så har vi igen holdt møde i borgerforeningen, efter en afslappende sommerferie.

I foråret fik vi bevilget 2 bord/bænkesæt, og de er nu sat op i præstegårdsparken. Tag godt imod dem og pas godt på dem.

Så blev det besluttet, at fastelavnsfesten til februar, bliver afholdt søndag d. 7 februar fra kl 10-12.

Vi har modtaget en invitation til netværksmøde med andre borgerforeninger, som vi har takket ja til, så det glæder vi os meget til.

Så rundede vi en snak omkring Borbjerg-Hvams hjemmeside. Vi snakkede om hvordan den bedst muligt kan opdateres og vedligeholdes i fremtiden og hvad den i det hele taget skal indeholde i fremtiden.

Til sidst vil vi slutte med at opfordre til, at hvis der er nogen der har nogle gode ideer, opgaver eller udfordringer, som kunne være relevante for Borgerforeningen, så kom endelig med dem.

Vi kan ikke love at løse alt, men vi kan love, at vi vil gøre vores bedste for, at vi i fællesskab fortsat udvikler Borbjerg-Hvam, som et godt sted at bo.

Mangler du et sted at holde din næste fest?



Vi tilbyder hyggelige lokaler til:

- Fødselsdage
- Konfirmationer
- Jubilæer
- Bryllupper
- Mindesammenkomster
- Barnedåb



Vi leverer også **maden**
til jeres fest derhjemme



For lokaler
kontakt centerlederen på



20776300



info@kulturogfridtscenter.dk



For mad
kontakt køkkenet på



20676300



kokken@kulturogfridtscenter.dk

Vognmand

Allan Hansen

SKAVE 40 18 21 26



Dyretransport

Containerkørsel

Salg af sand, grus, granit m.m

Allan Hansen
4018 2126

Thomas Hansen
2028 9309

mail@vognmandhansen.com

obitsø
Frisørsalon

Vi glæder os til at se dig i salonen :-)

Mejrup

Borbjerg

Obitsø Frisørsalon - Mejrups
Mejrup Kirkevej 2, 7500 Holstebro
Tlf. 6018 4839
(Onlinebooking) www.obitsø.dk
Mejrup@obitsoe.dk

Obitsø Frisørsalon - Borbjerg
Bukdalvej 15, 7500 Holstebro
Tlf. 9746 1802
www.obitsø.dk (Onlinebooking)
Borbjerg@obitsoe.dk

VIN TILBUD

PRØV VORES SKØNNE SPANSKE
FAMILIA PACHECO VINE.



BLAND SELV 3 STK. FRA VINTØNDEN
FOR KUN 150 KR.

Åbningstider:

Alle hverdage kl. 6.00 - 21.00

Lørdag & søndag kl. 7.30 - 21.00

Grillen lukker kl. 20.30

Shell Skave



Viborgvej 240 - Skave

7500 Holstebro

Tlf. 97 46 81 01

shellskave@mail.dk



Borbjerg Sparekasse

Byggelån

... Vi giver dig en håndsækning



**Nybyg, ombyg, tilbyg
fra kun**

1,75% p.a.



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





mobil 5090 2126
obitsoe-koereskole.dk
mail@obitsoe-koereskole.dk

Holdopstart

**Borbjerg Hvam kultur og
fritidscenter
12/8-26**

**Vinderup hallerne
21/10-26**

**Skave og omegns multihus
20/1-27**

**Vinderup hallerne
14/4-27**

**Kørekort til trailer
Kontakt mig for opstart**





BGU GYMNASTIK SÆSON 2026-2027 OPSTART I UGE 34+39

Generelt ønsker vi, at skabe nogle gode rammer for, at børn og voksne kan blive ved med gå til spændende og lærerig gymnastik, få nye venskaber og styrke vores lokalsamfund. Vi har fokus på bevægelsesglæde, fællesskab og på at man udvikler sig i løbet af sæsonen.

Velkommen til sæsonen 2026-2027

I BGU Gymnastik kan vi tilbyde mange forskellige, hold inden for gymnastik, volleyball og yoga. Som lokalforening forsøger vi at lave tilbud til så mange som muligt i alle aldre.

Du er derfor velkommen til at gå på udkig i vores katalog for at finde inspiration til, hvilket hold der passer dig bedst. Skulle du have spørgsmål, er du velkommen til at kontakte bestyrelsen for at få råd og vejledning eller finde mere info på www.Borbjerg-Hvam.dk. Skan QR-koden og find alle hold: Vi byder alle velkommen til sæson 2026 – 2027



BGU – Gymnastik
Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter
Hvamvej 84
Borbjerg • 7500 Holstebro

BGU Gymnastik Bestyrelsen

Formand:

Christian Bjerrum (5196 1020)

Bestyrelsesmedlemmer:

Amanda Madsen Lauridsen (2990 0889)

Anne Holm (2973 7439)

ØKONOMISK HJÆLP:

HUSK AT DU ALTID KAN SØGE OM ET FRITIDSPAS TIL DIT BARN PÅ WWW.HOLSTEBRO.DK/GUIDETOMOVE ELLER VED AT SCANNE QR-KODEN



Hold	Træningstider	Sted	Træner	Pris
BGU Forældrebar	Onsdag 16.00 – 17.00	Borbjerg	Nadja Grønbæk og Maria Kamstrup	600 kr. (inkl. opvisnings T-shirt)
BGU Tumlinge	Onsdag 16.00 – 17.00	Borbjerg	Amanda M. Lauridsen, Perter Maretty, Mette Riis og Bo Rocatis	600 kr. (inkl. opvisnings T-shirt)
BGU Power Piger (0-3 klasse)	Tirsdag 16 – 17.15	Borbjerg	Anna Draaby Jørgensen, Signe Havskov Sejersbøl, Mette Præstholt Andersen og Thomas Brøndum Skovgaars	600 kr. (inkl. opvisnings T-shirt)
Crazyboys (0-6 klasse)	Tirsdag 15.30 – 17.00	Borbjerg	Anne Holm	600 kr. (inkl. opvisnings T-shirt)

Mandagsholdet - Gymnastik for alle	Mandag 16.30 17.30 NYT TIDSPUNKT	Borbjerg	Mathilde Traberg	400 kr. (Halvsæson)
Yoga for alle, nybegyndere og erfarne yogier.	Torsdag 19.00 – 20.15	Borbjerg	Anne Sofie Fleng Jensen	400 kr. (Halvsæson)
Volley Ball	Onsdag 19.00 – 21.00	Borbjerg	Jørn Holm Larsen	800 kr.
Rytme for piger/kvinder	Onsdag 19.30 – 21.00	Borbjerg	Amanda Madsen Lauridsen	800 kr. + evt. ekstraudgifter til dragter
Morgengymnastik	Torsdag 08.30 – 9.30	Borbjerg	Mathilde Traberg	300 kr. (halvsæson)

Kæphest	Fredag 15:00 – 16:00	Borbjerg	Olivia Lund	
Dart og Bajer	Fredag 19.30 – 22.00	Borbjerg	Christian Bjerrum	250 kr. (Halvsæson)

BGU/TGF Juniorpiger (Rytme):

På det her hold laver vi spændende rytmetræning, hvor du får lov til at fokusere og arbejde i dybden med rytmegymnastikken.

NB: Vi træner sammen med springholdet.

Pris: 800 kr. (inkl. opvisningsdragt)

Tidspunkt og sted:

Opstart mandag d. 17.8.2026 (I Borbjerg)

Lige uger: Hallen i Borbjerg, mandag kl. 17.15 - 19.00

Ulige uger: Hallen i Skave, mandag kl. 17.15 - 19.00

Trænere: Christian Bjerrum og Anne Holm mf.

Borbjerg-Skave Juniorhold - Legenderne. (Mixhold spring)

Juniorholdet er for alle både drenge og piger, der har lyst til at lave gymnastik, lære noget nyt og møde andre gymnastikglade unge mennesker.

NB: Vi træner sammen med Juniorpiger Rytme.

På dette hold, springer vi en masse, laver styrketræning og lære nye spring. Så uanset om du har masser af erfaring med at springe, eller du aldrig har prøvet det før, så er der plads til dig her. Vores dygtige trænere har stor erfaring med at tage imod, og kan hjælpe dig videre mod nye og større spring i løbet af sæsonen.

Så kom og vær med til at springe en masse på alle vores fede redskaber: Airtrack, trampolin, dobbeltminitrampolin, springgrav osv.

Pris: 800 kr. (inkl. opvisningsdragt)

Tidspunkt og sted:

Opstart mandag d. 17.8.2026 (I Borbjerg)

Lige uger: Hallen i Borbjerg, mandag kl. 17.15 - 19.00

Ulige uger: Hallen i Skave, mandag kl. 17.15 - 19.00

Trænere: Christian Bjerrum og Anne Holm mf.

Crazyboys

Dette hold er kun for drenge, som har lyst til at tonse og bruge en masse energi, mens I har det sjovt. Målet med dette hold er, at få brændt en masse krudt af mens vi springer og har det sjovt. Så kom og vær med til at springe en masse på alle vores fede redskaber: Airtrack, trampolin, dobbeltminitrampolin, springgrav osv.

Pris: 600 kr.

Tidspunkt og sted:

tirsdag kl. 15.30 – 17.00 Opstart tirsdag d. 22.9.2026

Trænere: Anne Holm Traberg med flere

BGU Power Piger

På Power Piger laver vi forskellige lege, hvor vi træner vores styrke, balance, samarbejde mm. Vi skal have det sjovt, imens vi bruger vores krop og lærer den bedre at kende og hvad den kan.

Vi hepper på hinanden og har et godt sammenhold. Vi sørger for at alle har en god oplevelse med gymnastikken, uanset hvilket niveau man er på.

Vi skal også lave en masse rytmiske danse/serier som vi skal vise frem for familie og venner. Derudover skal vi springe en hel del og lave en masse med redskaberne.

Holdet er for piger i 0.-3. Klasse som elsker at bevæge og røre sig, som gerne vil øve de grundlæggende spring.

Pris: 600 kr.

Tidspunkt og sted:

Vi træner tirsdage fra kl. 16.00 til 17.15, hvor forældre rydder redskaber op sammen med os når vi er færdige. Opstart d. 8.9.2026

Trænere: Anna Draaby, Signe Havskov Sejersbøl, Mette Præstholm Andersen og Thomas Brøndum Skovgaard

Tumlinge

(for børnehavebørn og ældre søskende som gerne vil være med)

Tumlingegymnastik er for alle børn i børnehvealderen.

Til tumlingegymnastik vil vi lege og tumle en masse på redskabsbanen. I løbet af sæsonen prøver vi kræfter med spring, fx kolbøtter, forøvelser til vejrmøller, ophop i trampolinen osv., så når sæsonen er færdig, kan alle børn mærke, at de har flyttet grænser og er blevet dygtigere, mens de har haft det sjovt.

OBS! Er man i tvivl om, hvorvidt ens barn skal gå på forældre/barn eller tumlinge, så kan man bare prøve sig frem og evt. skifte i løbet af sæsonen.

Pris: 600 kr. (inkl. opvisnings T-shirt)

Tid og sted:

Opstart onsdag d. 23.9.2026 Onsdag fra kl. 15-16, hallen, Kultur- og Fritidscenteret.

Trænere: Amanda M. Lauridsen

Hjælpetrænere: Johanne, Carla, Viggo, Laura, Svea og Ida og Freja

Forældre/barn holdet

Forældre/barn holdet er et hold for alle børn der kan kravle eller gå i 0-3 års alderen, dvs. den yngste årgang fra børnehaven må meget gerne vælge dette hold.

Holdet har fokus på leg og bevægelse for børnene sammen med deres forældre (eller en anden voksen). Vi leger med små håndredskaber, bevæger os til musik og tumler på den store, sjove redskabsbaner sammen med mor eller far.

OBS! Er man i tvivl om, hvorvidt ens barn skal gå på forældre/barn eller tumlinge, så kan man bare prøve sig frem og evt. skifte i løbet af sæsonen.

Pris: 600 kr. (inkl. opvisnings T-shirt)

Tid og sted:

Opstart onsdag d. 23.9.2026

Onsdag fra kl. 16.00-17.00, Hallen Kultur- og Fritidscenter

Trænere: Maria Hestbæk Kamstrup, 2330 7125 og Nadja Grønbæk Jensen, 3158 0810

Morgengymnastik

En rar og gavnlig gang morgengymnastik for unge såvel som ældre, kvinde såvel som mand. Vi siger godmorgen til hinanden, til vores krop og går glade hjem med energi til resten af dagen.

Vi snakker gerne om individuelle hensyn og alternative øvelser.

Pris: 300 kr. for en halvsæson

Tid og sted:

Opstart torsdag d.24/9 2026.

Torsdag kl.8.30-9.15 i Borbjerg Hallen

Instruktør: Mathilde Traberg

Mandagsholdet - Gymnastik for alle

Kom og få styrket dine muskler og få sved på panden. Vi træner mandage kl. 16.30 – 18.00 i hallen i Borbjerg-Hvam Kultur og Fritidscenter. Der er fokus på at styrke og stabilisere alle muskelgrupper med inspiration fra gymnastik, pilates og yoga. Træningen medvirker til glæde og velvære samt smidighed og en god holdning. Alle kan være med uanset alder, køn og erfaring. Kom og deltag i en gratis prøvetime for at se, om det er noget for dig.

Pris: 400 kr. for en halvsæson

Tid og sted:

Opstart mandag d. 21.9.2026

Mandag fra kl. 16.30 - 17.30 i Gymnastiksalen, Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter

Træner: Mathilde Traberg

**HUSK: Vi afholder gymnastikopvisning
i Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter d. 14. marts 2027.**

Volley Ball – Mix hold

Det er et hold, hvor alle kan være med både mænd og kvinder, og alderen er også underordnet. Det er det sociale, glæden ved volleyball og at vi får sved på panden, som der er i højsædet på holdet.

Pris: 800 kr. for en halvsæson

Tid og sted:

Onsdag fra kl. 19.00 - 21.00 i 1/3-del hallen, Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter

Opstart onsdag d. 23.9.2026

Holdleder: Jørn Traberg

Yoga for alle, nybegyndere og erfarne yogier

Alle er velkomne på mine hold, nybegyndere som erfarne i yoga, tidligere deltagere på mine hold som "udenbys", begge køn og alle aldre.

I min yogaundervisning lægger jeg stor vægt på, at du skal føle dig tryk og udfordret på samme tid. Jeg guider dig hele tiden i stillingerne og viser variationer, så du føler, at du kan være med og få noget ud af sessionen. Jeg går ind for en yogaform, hvor kroppen og vores fysiske evner er i fokus.

En typisk yogatime hos mig består af mange aktive stillinger og slutter af med enkelte afspændende øvelser og savasana. Du kommer til at bevæge dig og bruge kroppen under det meste af timen, både stående, siddende og liggende - i et roligt tempo - samtidigt med at vi har fokus på vejrtrækningen.

Du er velkommen til at medbringe din egen måtte og yoga-redskaber. Det er dog ikke et krav eller en forudsætning for at deltage på timerne, da vi har alt til rådighed.

Jeg vil invitere dig til at komme med et åbent sind og huske dig på, at du ikke skal præstere til yoga – du skal kun gøre yoga.

Pris: 400 kr. for en halvsæson

Tid og sted:

Torsdag fra kl. 19.00 - 20.15 i gymnastiksalen, Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter

Opstart torsdag d. 3.9.2026

Træner: Anne Sofie Fleng Jensen

Kæphestehold for piger (8–15 år)

Velkommen til vores sjove og kreative kæphestehold for piger i alderen 8 til 15 år! Her kombinerer vi leg, motion og fællesskab med kæpheste som omdrejningspunkt. Vi laver kæphesteridning, forhindringsbaner, opvisninger og kreative værksteder, hvor pigerne selv kan designe og pynte deres kæpheste. Holdet styrker motorik, balance og fantasi – og vigtigst af alt: her er plads til alle, uanset niveau. Kom og vær med til at opleve kæphestemagi sammen med andre! NB: Du skal have din egen kæphest med.

Tid og sted:

Opstart fredag d. 5.9.2025 i Borbjerg, Gymnastiksalen, fredag kl. 19.30 - 22.00

Pris: 250 kr. for en halvsæson Træner: Vi er på udkig efter en ny træner, så kender du en må du meget gerne kontakte Christian Bjerrum på 5196 1020

BGU/TGF Rytmedamer

Kan du lide at bevæge dig til musik, få pulsen op og grine undervejs? Så er Rytmedamer holdet for dig!

Holdet er for kvinder, og der er plads til både nybegyndere og erfarne gymnaster.

Træningen tager afsæt i rytmegymnastik med serier, teknik og bevægelse til musik. Samtidig krydrer vi hver træning med styrke, puls og leg. Det vigtigste er, at vi får sved på panden og har det sjovt sammen.

Du kan derfor forvente en træning, hvor du går hjem med følelsen af at have været til rytmegymnastik, men hvor der også er plads til en omgang høvdingebold eller fangeleg, hvis det er det, der skaber energi og smil.

Amanda er fast instruktør, og til hver træning får hun selskab af en gæstetræner fra holdet. Gæstetræneren står for et kort indslag – det kan være en svingesekvens, en boldleg, styrketræning eller noget helt fjerde.

Vi planlægger også et par kaffeaftener efter træningen.

Tid og sted:

Vi træner onsdage kl 19.30-21.15 i Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter.

Opstart onsdag d. 23.9.2026 (gratis prøvetræning i september) Tilmelding senest 1/10

Forvent 3-5 opvisninger samt 1-2 ekstratræning

Pris: 800 kr. plus evt. ekstraudgifter til dragter

Mvh Amanda M. Lauridsen (29 90 08 89)

Dart og Bajer (Kun for mænd 18-99 år)

Velkommen til Dart og Bajer – vi skal have så mange mænd op af sofaen som muligt. Vi fortsætter succesen fra sidste år. Vi mødes hver fredag fra kl. 19.30 – 22.00, hvor vi vil kombinere præcision, hygge og godt selskab!

Holdet er for alle (begynder som øvede), vi dyster i 101, 301, 501 og meget mere på hyggelig og uformel vis. Når pilene er kastet, runder vi af med en velfortjent øl og god snak. Her handler det om fællesskab, sjov og afslapning – ikke om at være verdensmester. Kom som du er, og tag gerne naboen med.

NB: Vi spiller med stålpile, så hvis du har dine egne, må du gerne tage dem med, ellers kan du låne af os.

Pris: 250 kr. halvsæson

Tid og sted:

Opstart fredag d. 13.9.2025 i Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenters Café, fredag kl. 19.30 - 22.00 Kontakt person: Christian Bjerrum, 5196 1020

For mere information om, hvilke hold vi kan tilbyde, kan du altid gå ind på [www. Borbjerg-Hvam.dk](http://www.Borbjerg-Hvam.dk) under "Sport og fritid", her finder du alle vores tilbud.

Vi er også altid imødekomende over for idéer til nye hold, som vi kan starte op, så tag endelig kontakt til os på 5196 1020, hvis du har idéer til et nyt hold.

Vi håber, at alle må få en fantastisk 2026 - 2027 sæson.

Venlig hilsen BGU Gymnastik Bestyrelsen

TRABJERG GYMNASTIK FORENING

SÆSON 2026 – 2027



Velkommen til den kommende gymnastiksæson,
- vi glæder os helt vildt til bevægelse sammen med dig!!

Tilmeldingen foregår på: www.skave-hogager.dk/trabjerg-gf
inden den første træning. Skulle du fortryde efter de to første
prøve træninger, kan du få pengene tilbage.



Husk! Der kan søges om fritidspas ved Holstebro
Kommune på: www.holstebro.dk/guidetomove
- Grib fat i dit barns træner for at høre mere.

Hold	Træningstider	Sted	Pris	Træner
Trabjerg Mix	Mandag Kl. 18:30 – 20:00 Opstart 24. august	Hallen på Ildrættefterskolen Lægaarden	600 kr.	Erik Jensen
Borbjerg Skave juniorhold Mixhold 3-9 klasse	Mandag Kl. 17:15 – 19:00 Opstart 17. august	Lige uger: Borbjerg Ulige uger: Skave	800 kr. incl. Opvisningsdragt	Christian Bjerrum Anne Holm Med flere...
Bordtennis og Dart	Mandag Kl. 19:00 – 21:00 Opstart 7. september	Skave Multihal	500 kr.	Helge Nielsen
Stolegymnastik 60+	Tirsdag Kl. 9:15 – 10:15 Opstart 8. september	Skave Multihal	400 kr.	Lisbeth Traberg Kirsten Traberg
Mikro Mix (førskole) 0-3 klasse	Onsdag Kl. 16:00 – 17:00 Opstart 16. september	Skave Multihal	450 kr.	Mikkel Berthelsen Angelina Hounisen Med flere...
Gymnastik for kvinder	Onsdag Kl. 17:15 – 18:25 Opstart 9. september	Skave Multihal	550 kr.	Henriette Hauge
Rytmedamer 18+	Onsdag Kl. 19:30 – 21:15 Opstart 23. september	Borbjerg hallen	800 kr.	Amanda M. Lauridsen
Tons og Tummel Børnehaveholdet	Torsdag Kl. 16:00 – 17:00 Opstart 17. september	Skave Multihal	450 kr.	Betina Markussen Joan Karina Betak med flere.
Gymnastik for mænd og kvinder	Torsdag Kl. 17:15 – 18:25 Opstart 10. september	Skave Multihal	550 kr.	Henriette Hauge
Forældre/barn 10 mdr. – 3 år	Lørdag Kl. 9.00 – 10:00 Opstart 19. september	Skave Multihal	500 kr.	Marie Brødbæk

Her finder du en nærmere beskrivelse af alle vores hold

Forældre/barn

Vi tilbyder gymnastik for de helt små på et tidspunkt, hvor børnene er friske og veloplagte til leg og læring. Kom og vær med til en sjov, glad og lærerig time for dig og dit barn. Sammen vil vi lege, danse, synge og hygge os.

Udviklingen af de motoriske sanser er meget vigtig for barnets evne til at lære, så derfor vil vi gennem sjove øvelser og lege, støtte dit barn i at udvikle sig. Dit barn behøver ikke at kunne gå ved opstart- det er fint hvis det kravler.

Instruktør: Marie Brødbæk Meldgaard tlf. 2579 8489

Tons og Tummel 3-5 år (Børnehaveholdet)

Er dit barn fuld af krudt, nysgerrighed og lyst til at bevæge sig? Så er Tons & Tummel måske lige sagen!

På holdet skal vi lege, tumle, hoppe, løbe, kravle, balancere og udforske, mens vi har det sjovt sammen. Vi bruger redskaber, musik og masser af fantasi til at skabe en gymnastiktime, hvor alle kan være med.

Vi har fokus på bevægelsesglæde, motorik, fællesskab og mod på at prøve nyt – og selvfølgelig skal der være plads til både fart, grin og en lille smule tosseri!

Ingen krav om at kunne noget på forhånd – vi leger os til det!

Kom og vær med til en time fyldt med tons, tummel og masser af sjov! Tilmeld dit barn og giv dem en god start på gymnastikkens fantastiske verden!

Vi kan være behjælpelige med at hente børnene direkte fra børnehaven, så de trygt og nemt kan være med.

Håber vi ses :-)

Instruktør: Betina Fleng Markussen tlf. 2757 8293, Joan Karina Betak, med flere.

Mikro Mix – førskolealderen – 3. klasse

Holdet er for alle drenge og piger, der ønsker at have det sjovt med spring- og rytmegymnastik. Alle redskaberne skal afprøves, og du vil få muligheden for at lære at lave salto, vejrmøller, stå på hoved m.m. Alle er velkomne og vil blive udfordret på deres eget niveau. Vi håber, at du er klar til at give den gas og have det sjovt sammen med os.

Instruktør: Mikkel Berthelsen tlf. 4094 2251, Angelina Hounisen tlf. 2040 6979, med flere.

Borbjerg-Skave Juniorhold - Legenderne (Mixhold spring og rytme)

Juniorholdet er for alle både drenge og piger, der har lyst til at lave gymnastik, lære noget nyt og møde andre gymnastikglade unge mennesker. Rytme- og springholdet har fælles opstart, hvor vi varmer op gennem leg og sjove opvarmningsøvelser der styrker kroppen.

Rytme: På det her hold laver vi spændende rytmetræning, hvor du får lov til at fokusere og arbejde i dybden med rytmegymnastikken.

Spring: På dette hold, springer vi en masse, laver styrketræning og lære nye spring. Så uanset om du har masser af erfaring med at springe, eller du aldrig har prøvet det før, så er der plads til dig her. Vores dygtige trænere har stor erfaring med at tage imod, og kan hjælpe dig videre mod nye og større spring i løbet af sæsonen.

Så kom og vær med til at springe en masse på alle vores fede redskaber: Airtrack, trampolin, dobbeltminitrampolin, springgrav osv.

Instruktør: Christian Bjerrum tlf. 5196 1020, Anne Holm, med flere.

BGU/TGF Rytmedamer 18+

Kan du lide at bevæge dig til musik, få pulsen op og grine undervejs? Så er Rytmedamer holdet for dig! Holdet er for kvinder, og der er plads til både nybegyndere og erfarne gymnaster. Træningen tager afsæt i rytmegymnastik med serier, teknik og bevægelse til musik. Samtidig krydrer vi hver træning med styrke, puls og leg. Det vigtigste er, at vi får sved på panden og har det sjovt sammen. Du kan derfor forvente en træning, hvor du går hjem med følelsen af at have været til rytmegymnastik, men hvor der også er plads til en omgang høvdingebold eller fangeleg, hvis det er det, der skaber energi og smil. Amanda er fast instruktør, og til hver træning får hun selskab af en gæstetræner fra holdet. Gæstetræneren står for et kort indslag – det kan være en svingesekvens, en boldleg, styrketræning eller noget helt fjerde.

Praktisk: Vi træner onsdage kl. 19.30-21.15 i hallen i Borbjerg. Opstart 23/9 (gratis prøvetræning i september) Tilmelding senest 1/10. Forvent 3-5 opvisninger og 1-2 ekstra træninger. Kontingent er inkl. opvisningstøj. Vi holder også et par kaffeafterner efter træningen i løbet af sæsonen.

Instruktør: Amanda M. Lauridsen tlf. 2990 0889

Trabjerg Mix

MIXHOLDET er et gymnastikhold for aktive gymnaster, der gerne vil røre sig og have sved på panden, men som samtidig ikke er bange for at more sig og have det sjovt. MIXHOLDET er et lokalt foreningshold for voksne gymnaster, hvor der er plads til alle og samtidig ønsker udfordring. Vi vægter fællesskabet højt og deltagere hvert år i et par opvisninger rundt omkring samt Landsstævne hvert 4. år. MIXHOLDET er for både piger og herrer fra 25 år (dispensation kan gives)

Instruktør: Erik Jensen tlf. 2040 9967

Gymnastik for mænd og kvinder

Et hold uden opvisning hvor styrketræning, smidighedsøvelser og godt humør har høj prioritet. Vi træner med særligt fokus på ryg, skulder/nakke, mave, god holdning, energi og balance, at blive afstresset og smidiggjort og ikke mindst den glæde og velvære, vi opnår ved at bevæge os. Har du ondt/træthed i kroppen, dårlig ryg eller skulder, er dette holdet for dig. Vi styrketræner med forskellige elastiktyper, træner kondition, balance og motorik med "slides", smidighed med redondobold mm. – alt med principperne fra særlig rygtræning, pilates og yoga mv. Vi træner i dybden (til god musik) på en måde, så ALLE kan være med – men helt sikkert får sved på panden og smil på læben. Kom og vær med uanset alder og kondition. I løbet af sæsonen er TGF vært ved hyggesammenkomster efter træning - med traktement for holdet.

Inden man møder op, skal man tilmelde sig holdet på Trabjerg Gymnastikforenings hjemmeside: "Gymnastik for mænd og kvinder". Man har altid 2 gange til at prøve, om det er noget, man kunne tænke sig at fortsætte med, ellers får man naturligvis pengene tilbage. Du er velkommen til at medbringe egen måtte. Vi lukker holdet ved 70 deltagere.

Instruktør: Henriette Hauge tlf. 2170 9189

Gymnastik for kvinder

Beskrivelsen af dette hold er meget lig "Gymnastik for mænd og kvinder" -holdets – dog ikke helt så styrkebetonet, desuden har vi også fokus på bækkenbundstræning. Tilmelding også her påkrævet før fremmøde. Vi ses til god og glad træning!

Instruktør: Henriette Hauge tlf. 2170 9189

Stolegymnastik 60+

Holdet henvender sig til 60+, som har lyst til at røre kroppen, men som af forskellige grunde er besværet med gå- og løbetræning.

Vi vil forsøge at lave de bevægelser som vi alle skal bruge i hverdagen og som man kun ved træning kan blive bedre til. Vi skal strække, dreje, skubbe, svinge og meget mere – alt sammen til iørefaldende musik.

Træningen foregår på, ved og omkring en stol. Vi kan komme til at grine af os selv og hinanden – alt sammen i rar atmosfære. Er man under 60 – og hører under kategorien af folk, som er besværet i dagligdagen, er man også hjertens velkommen. Spørg endelig naboen om han/hun vil med - det bliver sjovere, når man har nogle at snakke med!

Instruktør: Lisbeth Traberg tlf. 4025 8066, Kirsten Traberg

Bordtennis og Dart – alle, uanset alder.

Har du en rolig hånd og et skarpt blik – eller vil du bare hygge dig i godt selskab? Så kom og bliv en del af vores bordtennis- og dart-hold!

Uanset om du er nybegynder eller erfaren spiller, handler det først og fremmest om fællesskab, sjov og gode grin. Vi sørger for udstyr, baner og masser af god stemning – du skal bare møde op og være med.

Ansvarlig: Helge Nielsen tlf. 2984 8495

Der tages forbehold for ændringer

Vi håber du finder et hold der passer lige til dig!

Følg os gerne på Facebook, Trøjbjerg Gymnastikforening, hvor der løbende kommer informationer.



Tilmeld dig hold her



Følg os på facebook her



CHAMPAGNESMAGNING

Hvis din erfaring med champagne er én sur slurk når klokken slår tolv nytårsaften - så skal du deltage i denne champagnesmagning, hvor dit syn forhåbentlig vil ændre sig.

Champagne er meget mere end nytår og bobler.

Du vil opleve, hvordan de fine bobler, den friske syre og de komplekse aromaer skaber en vin med elegance, dybde og masser af nydelse, for champagne kan selvfølgelig drikkes til festlige lejligheder men også på en helt almindelig tirsdag.

I løbet af aftenen vil vi gennemgå forskellige typer champagne, og hvordan de bedst sammensættes til maden eller bare nydes som en dejlig forfriskning på terrassen. Dette vil krydderes med forskellige historier samt fup og fakta om champagne.

Vi vil smage på 7 forskellige champagner og nyde lidt forskellige appetizers

Pris pr. person: 495 kr. (kun 20 pladser)
Dato og tid: 13. november kl. 19.30
Sted: Multisalen i Borbjerg-Hvam Kultur- og Fritidscenter

Hvorfor skal jeg med?

Du går hjem med en ny forståelse af og lyst til at drikke champagne
... samt en god undskyldning for at drikke champagne på en helt almindelig tirsdag.

Tilmelding på 5196 1020

MobilPay på: 7326SF



JTN STÅL

- Stål
- Rustfri
- Aluminium
- Maskinværksted

ved Jens Tarbensen Nielsen
Bukdalvej 15, Borbjerg
7500 Holstebro

tel 26 51 26 74

jtn@jtnstaal.dk
www.jtnstaal.dk

STÅLBUER LANDBRUGSMASKINER

HVAM
SMEDE OG VVS

v/ T. Amstrup

Skivevej 189, 7500 Holstebro
Tlf. 97 46 12 68, Bil 40 46 12 68

Skal du bruge TRYKSAGER

Vi kan levere hele opgaven incl. opsætning.
Vi kan også trykke direkte fra dine filer

Vi hjælper dig gerne med:
foldere · hæfter · bøger
plakater · postkort · m.v.

Høvervej 11 · Hee
6950 Ringkøbing
2943 4583 · meller.dk · meller@meller.dk



BANKS MC - AUTOMINERET YAMAHA FORHANDLER
Køb · Salg · Bytte

BANKS MC

Skivevej 150 DK-7500 Holstebro
97461344 · www.banksmc.dk



Åbningstider:
Man.-Fre. 8:00-17:00 Lør. 9:00-12:00
ALT I MC/SCOOTER-REPARATIONER
SAMT FORSIKRINGSSKADER

Kjeldsen's Køreskole

v. Jørgen Kjeldsen

Tlf. 51 21 33 09

www.kjeldsens-koreskole.dk

Vi sælger din landejendom i Borbjerg!

Hos Nybolig lever vi af, at finde den rigtige køber. Derfor lover vi dig, at bruge alle vores lokale kræfter på at få din ejendom solgt.

Vi er begge lokalt kendt i Borbjerg.
HUSK at vi salgsvurderer gratis og uforpligtende.

Kontakt Nybolig Landbrug og få en snak!



Line Skjæperød Kristensen
Nybolig Landbrug
101 5742500
Mail: lsk@nybolig.dk



Tina Sammelgaard Dinesen
Nybolig Landbrug
101 5742500
Mail: tsk@nybolig.dk

Skave!
Nedbrydning
9746 8066
www.skave-nedbrydning.dk





Shell

v/Anne Mette Lund og Flemming Nielsen
Viborgvej 240, Skave, 7500 Holstebro
Tlf.: 97 46 81 01

HVIDEVARER OG BELYSNING Skave El-forretning

Tlf. 9746 8555
Rep. af HVIDEVARER

Ø. HJERM BYGNINGSARTIKLER

Øster Hjermvej 19 7560 Hjerm
97 46 45 11 - et godt sted at handle!



NYBYGNING • OMBYGNING • REPARATIONER

Tømrer og Snedkerfirma v/ Tage Jensen
Viborgvej 95 • Mejrup • 7500 Holstebro
97 41 40 25 • 40 44 80 25

Åbningstider
mandag til fredag 10.00 - 17.00 lørdag 09.00 - 12.00

Hegn & Grovvarer

Viborgvej 227, Skave, 7500 Holstebro • Tlf. 97 46 81 22

Foder til alle slags dyr



Træflis til brændsel og afdekning
- også salg til private

SKOVSERVICE

Bækgårdsvej 5 • Skave • 7500 Holstebro
Telefon 97 46 84 48

VVS A/S

BØNDERGAARD



Alt VVS &
Blikkenslagerarbejde udføres

Ring for uforbindende tilbud

TLF 97 42 33 33
www.holstebrovvss.dk



ZINKPOWER
HOLSTEBRO

K O P F G R O U P

SALON TOUE




Kejserhedevej 6
Hogager
7500 Holstebro
tlf. 97468469

AUT. KLOAKMESTER • ENTREPRENØR

Ole S. Jørgensen
Stendisvej 55, Skave, 7500 Holstebro
Tlf. 97 46 86 20 Fax 97 46 86 23
Mobil 24 27 99 11



Lægårdvej 88
7500 Holstebro
Tlf. 9742 0799

Landbrug
Industri
Ny-installation
EDB-installation

Kommunikation
Overvågning
Alarm

KREATUR HANDLER

Køb, salg & eksport af kreaturer
Transport af dyr i hele Europa

ANDERS RASMUSSEN A/S
24 20 15 02 • kreatur-handler.dk

KAJ BECH^{as}

www.kajbech.dk



Støt den lokale sparekasse
– som også støtter
de lokale foreninger.



Borbjerg Sparekasse
Tlf.: 97 46 14 22
www.borbjergsparekasse.dk



**KLAR
PARAT
SPAR**

DIN LOKALE
DAGLIGVAREBUTIK

- ☒ STÆRKE TILBUD
- ☒ DAGLIGVARER
- ☒ DISCOUNT

SPAR HAR SAMLET ALT DET DU SKAL BRUGE I HVERDAGEN
I EN LOKAL DAGLIGVAREBUTIK, SÅ DU KAN NØJES MED AT
HANDLE ET STED - OG DET ER LOKALT



SPAR 
**SPAR
BORBJERG**
DIN LOKALE KØBMAND
Bjørn Jacobsen

Tlf. 97461011 • ÅBENT ALLE DAGE FRA KL. 6.30 - 20.00