

2024/2025

VINTERFOLDER



VELKOMMEN

Lindknud Gymnastik- og Ungdomsforening og Hovborg Ungdoms- og idrætsforening vil gerne byde velkommen til sæsonen 2024/2025.

LGU og HUIF har igen i år lavet nogle fantastiske aktiviteter, til glæde for dig og din familie.

Derfor har vi i fællesskab lavet denne folder, hvor vi fortæller om de tilbud og muligheder, du har for motion i vores byer, så du kan holde dig i gang, når den mørke tid kommer.

Der er hold for alle aldre, og vi er altid frisk på nye ideer. Du kan se mere via vores facebooksider og inforskærme.

Så kære borger - bak op om jeres forening og deltag gerne i flere ting, her er der rig mulighed for at udfordre både dig selv og din familie.

Vi ses i Lindknud hallen og Huset i Hovborg.

Med venlig hilsen
LGU og HUIF

GYMNASTIK OG SPRING



Så er vi i gymnastikudvalget igen klar til en ny sæson med masser af fart, udfordringer, sjov og gode oplevelser.

Gymnastikopvisning Lørdag d. 15. marts 2025

Vi holder ferie i uge 42, uge 51/52 og uge 7.

Vi har igen i år den store fornøjelse at kunne tilbyde et springhold og vi er så heldige at vores fantastiske træner-team forsætter. De har rigtig mange års erfaring med spring- og rytmegymnastik, og brænder for at tage vores gymnaster til uanede højder.

Der er gymnastik for alle aldre og køn, og vores skønne træner teams er klar til at give jer en fantastisk oplevelse.

Vi glæder os til at se jer alle sammen, har I spørgsmål så ring til et af udvalgets medlemmer.

Kontakt: William Thinnesen

Mange hilsner fra Gymnastikudvalget

TRÆNINGSTIDER

MANDAG

FORÆLDRE/BARN – 1-5 ÅR

Sted:	Huset i Hovborg
Tid:	16.15-17.15
Pris:	1. barn 200 kr. (2. barn 100 kr.)
Træner:	Dorte Brandt Flansmose

Her er holdet hvor du har mulighed for at tage far og mor med til gymnastik. Vi leger, hygger, hører god musik og træner motorikken.

TIRSDAG

MINIMIX – 7-9 ÅR

Sted:	Lindknud Hallen
Tid:	18.00-19.00
Pris:	325 kr. + 100 kr. til opvisningstøj
Trænere:	Trine, Sara
Hjælpetræner:	Anna, Line, Elise, Astrid

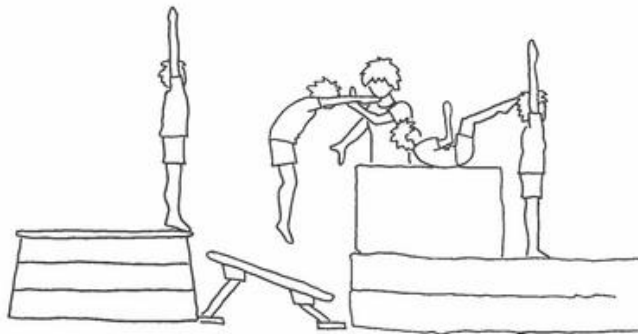
Tag dine kammerater og veninder med og få mange seje timer i hallen. Vi vil lave gymnastik, lave spring træning, øve serier og hygge os.

ONSDAG

BØLLERNE – 3-6 ÅR

Sted:	Lindknud Hallen
Tid:	16.30-17.30
Pris:	325 kr. + 100 kr. til opvisningstøj
Træner:	Shannon, Katrine
Hjælpetræner:	Andrea, Thea

Tag din bedste ven i hånden og kom op og hyg med os. Vi vil lege, lave gymnastik, øve motorik, træne de første seje spring og bare have det rigtig sjovt.



TORSDAG

SPRING OG RYTME – 10-16 ÅR

Sted:	Lindknud Hallen
Tid:	17.15-18.45
Pris:	325 kr. + 100 kr. til opvisningstøj
Trænere:	Julie, William, Louis

Er du vild med at blive udfordret, er det her hold lige noget for dig. Vores dygtige trænere løfter jeres spring færdigheder og jeres rytmiske niveau til helt nye højder, samtidig med at I har det super sjovt.

På dette hold vil der være mulighed for at komme ud til andre byer og lave opvisninger.



BADMINTON

Sæsonen
starter i
uge 38

MOTIONSADMINTON

Sted:	Lindknud Hallen
Tider:	Mandag fra kl. 17.00 – 20.00 Torsdag fra kl. 19.00 – 22.00
Pris:	900 kr. pr. bane pr. time for en hel sæson (sæsonen løber til uge 16 2025)

Booking af baner skal ske hos Pernille Thøstesen (9133 3043) eller hos Jan Erik Hansen (2094 9676)

UNGDOMSBADMINTON

Sted:	Lindknud Hallen
Tid:	Onsdag 17.30-18.30
Pris:	250 kr. inkl. bolde
Trænere:	Pernille Thøstesen

Her er alle velkomne uanset alder og niveau. Kom og se om det er noget for dig. Vi spiller en masse kampe på kryds og tværs og hygger os mens vi bliver bedre.



Sæsonen
starter i
uge 34

UNGDOMSKLUBBEN

Igen i år åbner vi dørene i vores populære ungdomsklub. Her kan børnene få lov til at hygge med deres venner i skønne rammer. Der er både mulighed for forskellige kreative aktiviteter, fodbold og dødbold i hallen, et slag bordtennis eller bare stille og rolig snak i sofaerne.

Nye medlemmer er hjerteligt velkomne, så kig endelig forbi, hvis det måske kunne være noget for dig.

Sted:	Lindknud Hallen (klubbens lokaler)
Tid (4.-6. kl.):	Onsdag 18.30 – 20.30
Tid (7.-9. kl.):	Onsdag 18.30 – 21.30
Pris:	225 kr.
Kontaktperson:	Linda Pedersen 2869 6855



LINDKNUD CYKEL OG MOTION

For prøvetime, kontakt instruktør Simon Vase på tlf. 6172 8494

For betaling og fornyelse af kontingent, kontakt Majbrit på tlf. 9385 4508. Der tages både imod kontanter og mobilepay 707699

Priser

3 mdr.	kr. 500,-
6 mdr.	kr. 800,-
12 mdr.	kr. 1.200,-
Unge 15-21 år, 3 mdr.	kr. 300,-
13-14 år ifølge forældre/værge, 3 mdr.	kr. 300,-

SPEJDER LINDKNUD

Vidste du at vi har en fantastisk spejdertrup i Lindknud?

Vi mødes hver mandag, til masser af hygge, oplevelser og udfordringer og tager på masser af fede ture året igennem.

Ulve (7-10 år): kl. 16.30 - 18:00

Spejdere (11-18 år): kl. 18.15 - 20:00

Pris pr. halvår: kr. 500

Se mere på Facebook, "Lindknud spejdernes Facebook side"

Kunne du tænke dig at vide mere om Lindknud spejder, så kan du kontakte:

Niels Erik Storm 2393 6726

HOLDKALENDER LINDKNUD HALLEN

TIDSPUNKT	MANDAG	TIRSDAG
16.00 – 17.00		Fodbold U10+U13
17.00 – 18.00	Motionsbadminton	Minimix
18.00 – 19.00		
19.00 – 20.00		
20.00 – 21.00	Fodbold old boys	
21.00 – 22.00		



ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
		Fodbold U7+U8
Bøllerne	Spring og rytme	
Badminton ungdom	Motionsbadminton	
Ungdomsklub		



LINDKNUD MOTOCROSS

Er du til fart over feltet så kan det være du skal bruge efteråret på at se om motocross er noget for dig. Lindknud motocross er en klub der rummer alle, nye som rutinerede i alderen 3-99 år.

Vi står inde for hygge i ryttergården, fællesskabet og den frivillige klubånd.

Klubben har åbent indtil 1. november

Tirsdag kl. 17.00 – 20.00

Lørdag kl. 11.00 – 15.00 (kl. 10 for prøvetimer)

Se mere på hjemmesiden www.lindknudmotocross.dk og facebook siden "Lmck"

Kontakt: Trine Hoffmann 2896 3550



LINDKNUD BILLARDKLUB

Synes du at et spil billard er noget af det hyggeligste, så mød op og vær en del af fællesskabet.

Billardklubben er åben mandag fra 13.30-ca. 17.00
Pris pr. halvår 625 kr.

Kontakt Egon Pedersen 2967 9263

HALLØJ OG HURLUMHEJ

Elsker dit barn at lave sjove udendørs aktiviteter, hygge med vennerne, hoppe i hoppeborg, se film og spise snoller? Så husk at reservere disse 2 dage i kalenderen. Vi glæder os til endnu engang at tage imod alle jeres skønne børn.

Hurlumhejweekend – Huset i Hovborg – 11.-12. oktober 2024

Halløjweekend – Lindknud Hallen – 4.-5. april 2025



Det meldes ud på Aula når tilmeldingen åbner. Tilmelding sker i klubmodulet www.hovborguif.klub-modul.dk

Kontakt: Dorthe Matthesen 2945 3875

HAR DU EN GOD IDE ?

LGU er altid klar til at bakke op om nye tiltag. Vil du gerne starte dans, yoga, crossfit eller noget helt andet op så tag endelig fat i hovedbestyrelsen og hør hvad vi kan gøre for at hjælpe.

Linda
Pedersen

2869 6855

Jonna
Lundqvist

2623 7413

Julie
Mosevang

9387 4860

Pernille
Thøstesen

9133 3043

FODBOLD – HOVBORG/LINDKNUD

Vi er rigtige stolte af at kunne tilbyde en bred vifte af hold for børn og voksne. Kunne det være noget for dig så bare kom.

UDENDØRS

Sæsonen er i gang, men har dit barn lyst til at deltage, er der stadigvæk mulighed for at komme på holdet de sidste gange inden vi rykker indendørs. Sidste træning udendørs er i uge 41.

U6+U7

Sted: Lindknud
Tid: mandag fra kl. 17.00-18.00
Træner: Ole Mikkelsen 2287 3884

U9 DRENGE + U12 PIGER

Sted: Lindknud
Tid: Tirsdag fra kl. 16.00 – 17.30
Træner: Jesper Huusmann

KVINDER

Sted: Lindknud
Tid: Mandag + onsdag fra 18.30 – 20.00
Kontakt: Gitte Dalsgaard 2661 2902

OLDBOYS

Sted: Lindknud og Hovborg
Tid: Mandag kl. 18.30-20.00
Kontakt: Mads T. Christensen 6175 4613

INDENDØRS

For dem der ikke har fået nok fodbold i udendørssæsonen er der også en masse skønne indendørshold. Har du eller dit barn lyst til at starte til fodbold møder i bare op til træningen og ser om det er noget for jer.

UNGDOM

U7+U8

Sted: Lindknud hallen
Tid: Fredag kl. 16.00-17.00
Pris: 325 kr.
Træner: Ole Mikkelsen 2287 3884



Vores hold for de yngste spillere. Kom og få nogle sjove timer sammen med dine venner og få spillet en masse fodbold.

U10 DRENGE

Sted: Lindknud hallen
Tid: Tirsdag kl. 16.00 - 17.00
Pris: 325 kr.
Træner: Jesper og Susan Huusmann

Den skønneste flok friske drenge er klar på banen uge efter uge. De giver den fuld skrue til både træning, holdkampe og turneringer, så er der en fodboldspiller gemt i dig så kom og gør dem selskab.

U13 PIGER

Sted: Lindknud hallen
Tid: 17.00 - 18.00
Pris: 325 kr.
Træner: Jesper og Susan Huusmann

En flok seje tøser giver den fuld gas hver tirsdag og der er også plads til dig. Har du lyst til at være en del af et hold hvor de spiller hinanden gode så bare kom. Holdet spiller både holdkampe og turneringer.

VOKSNE

FRISKE FYRE OG MÆND/OLD BOYS

Sted: Hovborg (onsdag) Lindknud (Mandag)
Tid: Mandag kl. 20.00-22.00
Onsdag kl. 17.00-19.00
Pris: 250 kr.
Kontakt: Mads Tinggaard Christensen

Vi vil altid gerne have nye holdkammerater. Så i stedet for at ligge på sofaen så snør fodboldstøvlerne og kom og hyg med os.

SURE GAMLE MÆND/VETERAN 50+

Sted: Huset i Hovborg
Tid: Onsdag kl. 19.00-21.00
Pris: ca. 100 kr. (for turneringsdeltagelse)
Kontakt: Theodor 3034 2450

De gamle sure mænd er slet ikke så sure. De elsker bare at spille fodbold og kan altid bruge en ekstra spiller.

FITNESS – HUSET I HOVBORG



CIRKELTRÆNING

Tid: Mandag kl. 18.00 – 19.00
Kontakt: Anja 2266 7288
Helle 2171 9784

Cirkeltræning er for alle, dog gerne fra 12 år og opefter. Du vil i løbet af timen få trænet hele kroppen. Vi har det sjovt og starter timen med opvarmning og derefter cirkeltræning. Alle kan være med. Kom i komfortabelt tøj og indendørs sko eller bare fødder.

SPINNING

Tid: Tirsdag+fredag kl. 5.30 – 6.15
Kontakt: Edwin 2030 3978

Spinning er en af de bedste måder at træne konditionen på og sætte kalorieforbrændingen op. Vi cykler til god musik og får sved på panden. Kom som du er i komfortabelt tøj og enten indendørs sko eller spinning sko.

FITNESS FOR ALLE

Tid: Onsdag kl 8 – 9.15
Kontakt: Karin 6144 7071
Børge 2032 8265

Fitness for alle er primært for dig som er fyldt 60 år og stadig gerne vil holde dig i gang, men alle er velkomne. Kom som du er i komfortabelt tøj og indendørs sko eller bare fødder. Vi starter med let opvarmning og derefter cirkeltræning. Du bestemmer selv tempoet, så alle kan være med.

YOGA / FYSIO FLOW

Tid: Torsdag kl. 20.00 – 21.00
Kontakt: Anja 2266 7288
Anita 2149 3914

Alle kan være med – det kræver ikke forudgående kendskab til yoga. Bevægelserne er i et roligt tempo, med skønne stræk og med tid til fordybelse. Du har mulighed for at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. Afsluttes med meditation/afspænding. Medbring komfortabelt tøj, tæppe og pude. Yogamåtter kan lånes.

FITNESS MEDLEMSKAB HUSET HOVBORG

Helårs:	1.200 kr.
Halvårs:	800 kr.
Halvårs, senior	500 kr.
Halvårs, ungdom 15-17 år	400 kr.
Halvårs, 12-14 år	200 kr. (ifølge med forælder)
Kvartal:	500 kr.
1 md:	200 kr.
Hold:	250 kr. pr. hold 400 kr. fri deltagelse alle hold
Åbningstider:	Alle dage 6-21

TEAM LINDKNUD

LINDKNUD
EL
TEKNIK
v/ Jens Nielsen

LINDKNUD
MASKINVÆRKSTED
v/ Erhardt Simonsen

KRÜGER WET BLASTER

Dagli'
Brüggen



SPAREKASSEN
KRONJYLLAND



Schela Plast

**Jysk Ventilation**
& Køleteknik
25244446

NHTEC
NHtec Automatic ApS
NHtec Udlejning & Event

Jawin
SAFE TRIP APS
www.jawin.dk

HØGHS
**AUTO**
LINDKNUD


Assersbølgaard