



AKTIVITETER VINTEREN 15/16

- Holdoversigt med ledere og hjælpeledere for både gymnastik og badminton
- Oversigt over alle vore trofaste sponsorer

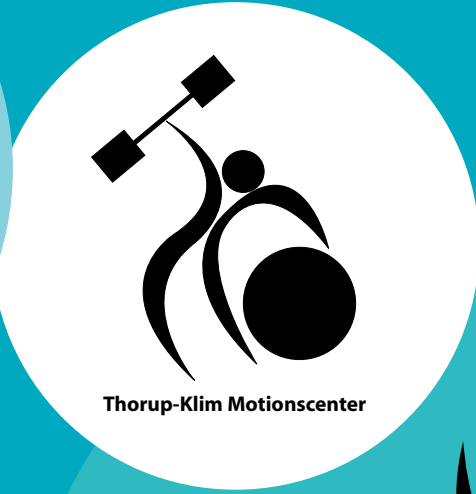


THORUP-KLIM U&G
BADMINTON



STØTTEFORENINGEN

THORUP-KLIM U&G



Thorup-Klim Motionscenter



TIRSDAGKLUBBEN

THORUP-KLIM U&G



THORUP KLIM U&G



FRISØR

Trine
Rosenkrantz

TEAM ROSENKRANTZ
Vestergade 13C
Fjerritslev

98 21 21 75

XL BYG CESTE TRÆ

FJERRITSLEV



HÅNDVÆRKEVEJ 5
9950 5300
fjerritslev@ceste.dk
www.ceste.dk

CESTE TRÆ - NÆRMEST OVERALT !

Alt i murer- og tømrerarbejde

M&K BYG

Mathiasen & Knudsen

Lars Egon · 2024 1999

Morten · 3070 5213

Thistedvej 452 · 9690 Fjerritslev · mkbyg@mail.dk



Agesen el

Napkærvej 12 · 9690 Fjerritslev
Tlf. 98 22 52 99 · Mobil 40 11 52 99

- LIDT MERE LOKAL -



Vi er tæt på dig. Kontakt os for et godt tilbud på dine pengesager...



Klim Sparekasse

- Lokal, loyal og selvstændig siden 1877
Oddevej 25, Klim, 9690 Fjerritslev
Tlf. 98 22 52 55 - www.klimsparekasse.dk

VELKOMMEN



THORUP KLIM U & G

til sæsonen 2015 - 2016

Vi ser frem mod endnu en sæson, og vi glæder os til at byde jer indenfor til mange forskellige aktiviteter. Først et kort tilbageblik til vores generalforsamling i marts. Her sagde vi farvel til 3 – Louise Nielsen, Claus Vejby og Lene Mogensen. Vi siger dem tusind tak for den arbejdsindsats, som de har udført for foreningen.

Vi har tidligere lånt haltid af boldklubben, men da de fremover selv skal have hold på disse tider, har vi været nødt til at ændre i de sædvanlige tider. Det betyder, at de hold, der er i hallen, fremover fast træner mandag, onsdag eller fredag. Det giver samtidig et bedre flow, hvor børnene skal bruge mindre tid på at slæbe, mere tid på spring mv.

Da vi har fået flere henvendelser vedr. pilates/yoga hold, har vi besluttet at udvide sortimentet med et yogahold. Yoga er en god træning, og vi glæder os til det kommer i gang i løbet af efteråret.

Det lader til, at vi nu så småt er ved at få etableret rytmehold fra børn og op til damerne. Vi håber, at der i år kommer endnu flere på disse hold – sidste år leverede alle tre hold flotte opvisninger.

Generelt følger vi de samme aldersinddelinger som sidste år. Dog har vi for nemheds skyld valgt, at TK YES dækker samme aldersgrupper som springrødderne og springpigerne. Vi mener, at vi kan tilbyde noget til enhver, hvad enten man er til badminton, yoga, rytme eller spring. I skrivende stund mangler vi at få enkelte instruktører på plads, så har du lyst så kontakt os endelig – det er sammenholdet og hjælpen på tværs, som løfter foreningen.

Tirsdagsklubben fortsætter som de er vant til med at mødes hver tirsdag til god motion og hyggeligt samvær.

Motionscentret fortsætter med at tilbyde træning med instruktør 4 dage om ugen (dog undtaget skolernes ferie). Selve oprettelsen af medlemskab sker via hjemmesiden, hvorefter man modtager en brik, som fungerer som nøgle. Husk, at der også er en udendørs træningsmulighed – denne kræver ikke kontingent.

Sidste år etablerede vi en hjælp-din-forening-seddel. Tak for alle jeres tilbagemeldinger – til nogle af punkterne er der så mange, som har skrevet sig op, at det pt. ikke er alle, som er blevet sat i arbejde, men bare rolig – vi har ikke glemt jer 😊

Vanen tro har vi opvisning i marts, men inden da, har vi også mange andre aktiviteter, som vi håber, I vil bakke op om. Disse fremgår af kalenderen længere inde i bladet – gem den på opslagstavlen.

Når vintersæsonen går på hæld, og vi står i 2016, håber vi igen at kunne tilbyde sommerspring samt ture i naturen – både naturgymnastik, familieture og måske yoga. I uge 32 vil der igen blive gymnastikskole – det er vist en tradition, der er kommet for at blive.

Vi ses til sæsonstart 😊

Bestyrelsen for Thorup Klim U&G
- EN FORENING DER LØFTER I FLOK

KONTINGENTER - INKL. LEDERGAVER FOR BØRN OG ELEKTRONISK HOLDFOTO TIL ALLE

Børn	1 time	kr. 350,00
Børn	1 ¹ / ₄ time	kr. 375,00
Børn	1 ¹ / ₂ time	kr. 400,00
TK YES	1 ¹ / ₂ time	kr. 333,00
<i>- krav at man går på springpiger, springrødder eller rytme piger i TK eller et aldersmæssigt tilsvarende hold i en anden forening. Der skal påregnes ekstra egenbetaling ved ekstra weekendtræninger.</i>		
TK Spring	2 timer	kr. 475,00 + opvisningsdragt
TK Rytme	1 ¹ / ₂ time	kr. 375,00 + opvisningsdragt
Damer	1 ¹ / ₂ time	kr. 500,00 + opvisningsdragt
3B	1 ¹ / ₄ time	kr. 400,00 (OBS. kun 20 træninger)
Yoga	1 ¹ / ₂ time	kr. 500,00 (OBS. kun 20 træninger)

- der er åbent for tilmelding. Vi kontakter deltagerne, når holdet er klar til opstart.

Husk betalingsfristen i år er d. 27. september.



THORUP KLIM U & G

FORÆLDRE/BARN**HOPPELOPPER****Årg. 12-14**

Er dit barn vild med bevægelse, sang, leg og sjov med andre børn - så er forældre/barn-gymnastik noget for jer. Vi leger i en time, hvor vi klatrer, triller og tumler på forhindringsbanen, samt synger og hygger med hinanden i bevægelse. Husk gymnastiksko, da strømper er glatte. Mød friske 😊

Ledere: Anne Christensen, Lars Holmstrand
Start: Tirsdag d. 8. september
Tid og sted: Kl. 17.00-18.00 i gymnastiksalen
Kontaktperson: Pia Rasmussen Tlf. 2163 4411

Bh.kl. - 1. kl. drenge og bh.kl. - 2. kl. piger

Er du frisk og elsker du at springe, lege og bare hygge dig med en masse sjove spring, så er det her lige holdet for dig. Vi vil i løbet af året komme til at prøve en masse sjove spring som f.eks. flikflak og lave masser af saltoer, osv.. Og hvis du er helt ny inden for spring er der også plads til dig på holdet 😊

Ledere: Karoline Kjeldgaard, Pia Rasmussen
Hjælpeledere: Dorthea, Mathilde, Theis, Joachim
Start: Onsdag d. 9. september
Tid og sted: Kl. 16:15-17:30 i Thorup-Klim Hallen (opstart i gymnastiksalen)
Kontaktperson: Mette Knudsen Tlf. 3062 6772



THORUP KLIM U & G

SPILOPPER**SPRINGRØDDER****Årg. 09-12**

Er du frisk på at komme afsted for første gang helt uden mor og far? Og er du frisk på at lege, kravle og lave lidt spring? Så håber vi at se dig på Spilopperne. Husk, det er enten bare "fusser" eller gymnastiksko 😊

Ses

Leder: Pia Rasmussen
Hjælpeledere: Elisa, Maria, Amalie, Cecilie
Start: Onsdag d. 9. september
Tid og sted: Kl. 15.30-16.45 i Thorup-Klim Hallen
Kontaktperson: Mette Knudsen Tlf. 3062 6772

2. - 6. kl.

Hvis du er en dreng, med masser af energi og er du klar på en masse spring og leg så er springrødderne lige et hold for dig. Vil du lære salto, araber, kraftspring, flikflak, bygge videre på dine spring eller bare have det sjovt, så kom og træn med de andre springrødder og deres instruktører.

Ledere: Joachim Larsen, Nicklas Frost Andersen
Hjælpeledere: Henrik
Start: Onsdag d. 9. september
Tid og sted: Kl. 17.30-19.00 i Thorup-Klim Hallen (opstart i gymnastiksalen)
Kontaktperson: Karin Nørmølle Tlf. 2147 2322

**THORUP-KLIM UNGDOMS-
OG GYMNASTIKFORENING BESTYRELSE**

THORUP KLIM U & G

Formand	Pia Rasmussen	Tlf. 2163 4411
Næstformand	Anne K. Christensen	Tlf. 2258 2367
Sekretær & PR/blad-ansvarlig	Mette H. Knudsen	Tlf. 3062 6772
Rep. i støtteforeningen	Karin Nørmølle	Tlf. 2147 2322
Dragter	Jette K. Jensen	Tlf. 2152 2221
Badminton og Webmaster	Martin L. Nielsen	Tlf. 3124 9822
Kurser & Motionsrum	Pau Jensen	Tlf. 2878 3060

INFORMATION fra STØTTEFORENINGEN:

HOPPEDISKOTEK

FRA 4. KL. OG OP

Fredag d. 6. november 2015

HOPPEDAG

FOR HELE FAMILIEN

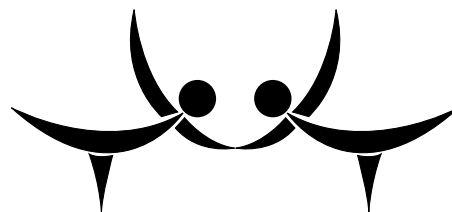
Lørdag d. 7. november 2015



Thorup Klim Ungdoms- & Gymnastikforenings Støtteforening

Formand:	Hanne	2614 5715	carsten-hanne@nordfiber.dk
Næstformand:	Mariska	6174 2935	tanjalahuis@gmail.com
Kasserer:	Lisa	2130 4933	pmfarver@hotmail.com
Sekretær:	Trine	2241 6471	trineogleif@hotmail.dk
PR:	Jesper	2234 5832	jesperjakobsen1975@hotmail.dk

STØTTEFORENINGEN



THORUP-KLIM U&G



SIDEN 1959
FLINTHOLM

ØRE GULD SØLV GAVER SIDEN 1959 ØSTERGADE 9 · 9690 FJERRITSLÆV
SHOP ONLINE PÅ WWW.FLINTHOLM.INFO TELEFON 98 21 13 60

Klipoteket

98 21 33 73

Din personlige stil

1/2 Birgitte Bach · Søndergade 3 · 9690 Fjerritslev



EDB Center

ELEKTRONIK & EDB

Østergade 10 * 9690 Fjerritslev * Tlf. 98213450
www.edbcenter.dk * mail@edbcenter.dk

Tank billigt og støt samtidig

Thorup Klim U&G og Thorup Klim Boldklub



Du kan støtte Thorup Klim U&G og Thorup Klim Boldklub, hver gang du tanker. Det eneste, du skal gøre, er at få et gratis OK Benzinkort, der er tilknyttet deres sponsoraftale. Så får de 6 øre pr. liter, hver gang du tanker hos OK. Når du har tanket 500 liter på dit kort, modtager de også et bonusbeløb. Jo mere du tanker, jo flere penge giver OK, uden det koster ekstra for dig.

Kontakt klubben og hør, hvordan du hurtigt og nemt kommer i gang med at tanke penge til dem.

Dagli Brugsen
Vester Thorup

OK
ALTID BILLIG BENZIN



THORUP KLIM U & G

SPRINGPIGER

3.-6. kl.

Hvis du er en pige, og har lyst til at gå til gymnastik, så er springpigerne lige noget for dig. Her skal vi arbejde primært med spring, så som kraftspring, flikflak, saltoer og skruer, og bygge videre på gamle spring. Vi skal også arbejde lidt med rytme. Ud over spring og rytme, vil der stadig være plads til lidt leg, snak og hygge, så mød op i hallen onsdag, og vær med på et super fedt pigehold.

Ledere: Karoline Kjeldgaard, Trine Kjeldsen
Hjælpetrænere: Maja, Dorthea
Start: Onsdag d. 9. september
Tid og sted: Kl. 17.00-18.30 i Thorup-Klim Hallen (opstart i gymnastiksalen)

RYTMEPIGER

4.-6. kl.

Rytme pigerne er et hold for dig, der gerne vil prøve eller udvikle dig indenfor den rytmiske del af gymnastikken. Vi vil igennem året arbejde med forskellige sekvenser, der til sidst bliver til en opvisning. Vi vil arbejde med forskellige rytimestile, forskellige håndredskaber og forskellige måder at udtrykke sig gennem gymnastikken på.

Vores erfaring har vi fået fra lokalhold, efterskoleophold og landsdelshold.

Vi glæder os til at se dig!

Leder: Iben Gregersen
Start: Tirsdag d. 8. september
Tid og sted: Kl. 18:00-19:00 i Gymnastiksalen
Kontaktperson: Anne K. Christensen Tlf. 2258 2367



THORUP KLIM U & G

TK YES

**INSTRUKTØR
SØGES**

TKs Springrødder, Springpiger, Rytme piger eller et hold i tilsvarende aldersgruppe i en anden forening

Er du en af dem, der bare ikke kan få springgymnastik nok, så er TK YES lige noget for dig. På dette hold skal du springe, springe og så lige springe lidt mere. Vi vil tage udgangspunkt i de spring, du er lige ved at kunne selv, men vi skal selvfølgelig også arbejde med styrketræning, grundspring, rytmisk gymnastik og meget mere.

Vi håber, at dette lige er noget for dig. Det eneste vi ønsker, er at du møder stabilt til træningerne, og at du deltager aktivt i det der skal laves, om det så er spring, styrke eller det rytmiske.

Vi glæder os til at se dig og dine venner.

Husk, for at gå på TK YES skal du gå på et andet hold (ikke nødvendigvis i Thorup-Klim U&G).

Ledere: ?
Start: Fredag d. 11. september
Tid og sted: Kl. 16:00-17:30 i Thorup Klim Hallen
Kontaktperson: Pau Jensen Tlf. 2878 3060

TK SPRING

**INSTRUKTØR
SØGES****7. kl. →**

Vi er et hold for dig der bare vil springe. Og hvis du for eksempel har gået på lokalhold eller været på efterskole og ikke har fået nok af spring og gerne vil udvikle dig så kom og vær med. Vi har ingen krav til hvad du kan. Du skal bare ville. Vi vil også træne mod opvisning så vi kan vise hvad vi går og laver. Der vil blive en egenbetaling på opvisningsdragt.

Kom frisk og vær med.

Ledere: ?
Start: Mandag d. 7. september
Tid og sted: Kl. 19:00-21:00 på Han Herreders Ungdomsskole
Kontaktperson: Anne K. Christensen Tlf. 2258 2367

TK RYTME

**INSTRUKTØR
SØGES****7. kl. →**

TK-Rytme er holdet for dig med en rytmisk sjæl, der elsker at danse og blive udfordret. I løbet af året vil både styrke, teknik og dans indgå i de enkelte træninger, for bedst at udvikle dine kompetencer, og styrke din krop. Vi håber, at du vil være en del af TK-Rytme, og får en masse ud af holdet. Vi glæder mig til at se dig!

Leder: ?
Start: Mandag d. 7. september
Tid og sted: Kl. 19:00-20:30 i Gymnastiksalen i Klim
Kontaktperson: Pia Rasmussen Tlf. 2163 4411

Tøjmakerens Værksted

- dit skrædderi

- * Selskabstøj
- * Dåbskjoler
- * Re-design af beklædning
- * Omforandring
- * Reparation
- * Udskiftning af lynlåse m.m.

"Kort sagt
- vi syer
næsten alt"

Tøjmakerens Værksted

Vester Fælledvej 14 · 9690 Fjerritslev
Tlf. 96 500 308 · E-mail: toejmageren@c.dk

FJERRITSLEV

PIZZA & KEBAB HOUSE

Tlf. 98 21 26 03

Søndergade 8 · 9690 Fjerritslev

Ole Nielsen

- rendegraver og landbrugsarbejde

Terpvej 4, Klim
9690 Fjerritslev
Tlf: 40 88 50 76

KORSHOLM TØMRER & SNEDKERFORRETNING



Korsholmvej 13
9690 Fjerritslev
Tlf. 98 21 19 51
Bil.: 40 15 19 51
Gert Kjeldgård

lokalt Brugsen

Tæt på dig og din hverdag

Thistedvej 465 · V. Thorup · 9690 Fjerritslev

Tlf. 98 22 51 00

Støt vores annoncører
- De støtter os



INSTRUKTØRER



Pia Rasmussen
Tlf. 2163 4411



Susanne Anisimow
Tlf. 9821 2263



Trine Kjeldsen
Tlf. 6012 5790



Iben Gregersen,
Tlf. 3063 3940



Anne Christensen
Tlf. 2258 2367



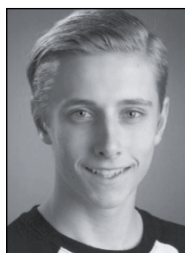
Lars Holmstrand
Tlf. 2220 9403



Anne Mose
Tlf. 2130 3777



Karoline Kjeldgaard
Tlf. 2273 9876



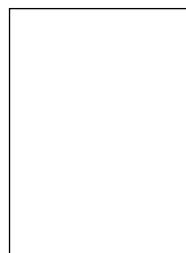
Joachim Larsen



Nicklas Frost
Andersen



Pia Henriksen
Tlf. 2323 3032



Aase Jensen
Tlf. 2058 0253

BADMINTON



BØRN/UNGE OG SENIOR

INSTRUKTØR
SØGES

Så starter der igen en sæson med badminton for børn, unge og seniorer. Så nu har du chancen for at være med, hvor det er sjovt.

Igen i år har vi aldersopdelt vores hold, dette betyder at træningen vil blive bedre tilpasset aldersgruppen og holdets niveau. Vi vil have det sjovt, lege en masse og lære badmintonsportens mange teknikker.

Vi har i år 2 hold, der starter mandag d. 7. september:

U9-U11 (1.-4. kl.) Mandage 15.00-16.00

Kontaktperson: Martin Lund Nielsen Tlf: 31 24 98 22

U13-U15 (5.-8. kl.) Mandage 16.00-17.00

Kontaktperson: Martin Lund Nielsen Tlf: 31 24 98 22

Der vil være hjælpetrænere til nogle træninger.

For U13 og op vil træningen være sjov, men samtidig alvorlig og styrke jer til at kunne deltage i turneringer. Allerede nu kan vi præsentere Jammerbugt Kommune Mesterskab, Thy Mesterskab, Hannæs Mesterskab, og den lokale holdturnering, som vi håber at kunne stille hold til. Til disse vil trænerne være med ude for at heppe og give råd (eller vi er vandbærere og prøver at sige noget fornuftigt). Alle turneringer er frivillige at deltage i, men det opfordres til at deltage, da det oftest er det, som gør det ekstra sjovt at spille badminton.

Alle turneringer på nær holdturnering vil have egenbetaling.

SENIOR-/UNGDOMSTURNERINGS HOLD

Igen i år prøver vi at lave et hold specielt til dem, der gerne vil deltage i turneringer, hvilket vi træner op til sammen.

Mandag (start 7. september) 17.00-18.00

Kontaktperson: Martin Lund Nielsen Tlf: 31 24 98 22



Martin Lund Nielsen
Tlf. 3124 9822



VOKSEN

Der er – som sædvanlig – mulighed for at leje en bane, med start i uge 36 (31. august).

Salg af baner finder sted onsdag d. 26. august fra kl. 17.00. Hallen bliver lukket op kl. 16.00.

Tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet.

Tid:	Mandage	18.00 - 19.00 og 19.00 - 20.00
	Onsdage	19.00 - 20.00, 20.00 - 21.00 og 21.00 - 22.00
	Fredage	17.30 - 19.00

Kontaktperson: Martin Lund Nielsen, tlf. 3124 9822

KONTINGENTER BADMINTON

Børn	kr. 425,00 pr. sæson
- inkl. bolde, elektronisk holdfoto og ledergave	
Senior/Ungdomshold	kr. 800,00 pr. sæson
Voksne	kr. 1200,00 pr. bane

Hjertestarter

Hjertestarteren hænger på syd-gavlen ved brandtrappen ved THORUP-KLIM HALLEN, Thistedvej 320.

Kontaktperson :

Bjarne Christensen, tlf. 29711187

Hvis uheldet er ude, skal man ikke være bange for at bruge hjertestarteren.

**DER KAN IKKE LAVES FEJL.
BARE LYT TIL, HVAD DEN FORTÆLLER,
NÅR DEN ÅBNES.**

Henvend jer til kontaktpersonen, hvis hjertestarteren har været i brug eller misbrugt. Det er vigtigt, at den altid er i orden.

DU HAR ET ANSVAR!

VI TILBYDER ALT INDENFOR:
 Flisebelægning · Indkørsler · Terrasser · Trapper
 Kørsel m. minilæsser / minigraver · Træfældning
 Græsslåning · Anlæg af nye græsplæner / rullegræs



Toftholm Anlæg

v/Henrik Styrbæk
 Toftholmvej 24, V. Thorup, 9690 Fjerritslev
 Telefon 41 19 49 56
 Mail: toftholm.anlg@gmail.com · www.toftholmanlg.dk

Ring for et uforpligtende tilbud

MAD UD AF HUSET

- til store og små selskaber



Ring og få vores
 nye brochurer
 med langt over
 100 forskellige
 muligheder

slagter Palle

Østergade 4 · 9690 Fjerritslev
Tlf. 98 21 13 13



Murerfirmaet
JENS JEPSEN A/S

- Jordarbejde
- Murerarbejde
- Betonarbejde
- Sandblæsning
- Aut. kloakmester
- Kloak TV-inspektion
- Nybyg - Ombyg - Tilbygning

**BYG
 GARANTI
 ORDNING**

98 21 30 17

Fax: 98 21 23 03

Bil tlf. 40 28 76 85



Lidt ud over det sædvanlige



FJERRITSLEV

Q8 AUTOVÆRKSTED & DÆKCENTER



v/Tom Jensen

Vestergade 26 · 9690 Fjerritslev
 Tlf. 98 21 38 80 · Bil. 41 60 47 47

www.automester.dk

AutoMester®

Flere glade biler

Åben dagligt
 kl. 7.30-17.00

Han Herreds Bremse- og Koblingservice



Østergade 24, 9690 Fjerritslev, tlf. +45 98212191

Kraghs Jagt & Fiskeriartikler ALT I JAGT OG FISKERI

Åbningstider

Mandag-fredag 9.00 - 17.30
 Lørdag 9.00 - 14.00
 Søndag og helligdage Lukket

98213121

www.kraghs-jf.dk

Tømmer og snedker Allan Kær

**EFTERSYN AF
 SOMMERHUSE**

- Alt tømmer- og snedkerarbejde
- Fugning om vinduer/døre
- Køkkener og bade
- Udskiftning af låse
- Vinduer og døre
- Forsikringsskader
- Termoruder
- Papirulds-isolering
- Trægulve
- Energi-vejleder - klimaskærm



Ternevej 8, 9690 Fjerritslev
Mobil 20 30 32 80
 www.akts.dk · allan@akts.dk



Søndergade 12 · 9690 Fjerritslev · tlf. 98-211053

Flügger farver

Malerfirma Rishøj

Vestergade 15,
 9690 Fjerritslev
 Tlf. 98 21 37 30

Østergade 20,
 9460 Brovst
 Tlf. 98 23 37 40

www.flügger.dk



Salon CHÉRI

v/Lisbeth Højer

Rolighedsvej 16 · 9690 Fjerritslev

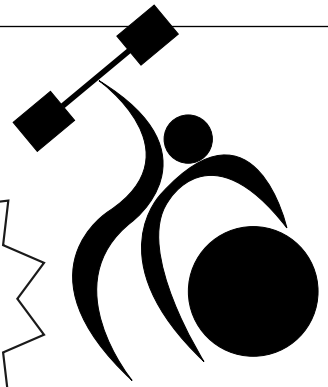
TLF. 98 21 24 09

LUKKET MANDAG

THORUP-KLIM MOTIONSCENTER



Pensionister
der træner
mandag-fredag
mellem kl. 6:00-15:00
+ lørdag og søndag
1/2 pris



Thorup-Klim Motionscenter

Instruktører fra 1. september 2015 - 31. maj 2016 – Dog IKKE i skoleferier.

Der er også mulighed for at købe dagskort.

Prisen er kr. 30 pr. dag og kr. 70 for en weekend (fredag – søndag).

HUSK: at der skal bestilles via hjemmesiden senest dagen før, for at man kan være sikker på at få adgang.

Hold øje med start på vores lukkede børne- og voksenhold i avisen

Instruktør-tider: Se på www.thorupklim-ug.dk eller www.thorupklimboldklub.dk.

Du kan også se det i døren og på opslagstavlen, eller ringe til Martin Lund Nielsen på tlf. 31249822.

Tilmelding via: www.thorupklimmotioncenter.dk

Du kan vælge følgende medlemskaber:

1 mdr:.....	kr. 150,00
3 mdr:.....	kr. 400,00
6 mdr:.....	kr. 750,00
12 mdr:.....	kr. 1200,00
Nøglekort dep.:	kr. 100,00

NATURGYMNASTIK

Det er 17. sæson, at der er tilbud til alle piger i alderen 20 til ca. 85 år fra hele egnen, der har lyst til en frisk aften-gåtur. Som tidligere er alle velkomne, dvs. et medlemskab af foreningen er ikke nødvendigt, og man behøver absolut ikke at være gymnast for at deltage, man skal blot være mobil og have interesse for fælles samvær og frisk luft.

Der arrangeres 5 aftener. Man kan deltage i enkelte aftener eller alle aftener. Hver gang starter man med let opvarmning, for de der ønsker at være med til det. Derefter en frisk travetur, hvor man nyder naturen og hygger sig i hinandens selskab. Der afsluttes med medbragt kaffe og en sang.

Her er en mulighed for at blive lidt fortrolig med nogle af vore skønne lokale naturområder i hyggelig og afslappet atmosfære.

Alle kan deltage, og alle er velkomne.

Leder: Susanne Anisimow Tlf. 9821 2263

Start: Annonceres i Ugeavisen

Tid og sted: Kl. 18:30-ca. 21:00, samkørsel fra Thorup-Klim Hallen

Kontaktperson: Pia Rasmussen Tlf. 2163 4411

FAMILIE I BEVÆGELSE I NATUREN

Familiehyggetur ud i naturen - 1-2 timers hyggeligt samvær.

Praktisk tøj anbefales. Medbring selv drikkevarer. Brød til et nordjysk dele-kage-brød-bord vil være velkomment.

Vi mødes ved Thorup Klim Hallen og kører samlet afsted.

Start: Annonceres i Ugeavisen

Leder: Pia Rasmussen Tlf. 2163 4411

Kontaktperson: Karin Nørmølle Tlf. 2147 2322



BESØG VORES HJEMMESIDE

www.thorupklim-ug.dk

Her kan du, udover at se holdbeskrivelser og træningstidspunkter, blandt andet tilmelde dig de enkelte hold og finde oplysninger om særlige arrangementer.

Al information vedr. hold fremsendes elektronisk, derfor er det vigtigt at den oplyste mailadresse er korrekt.

Bejstrup

Maskinstation - Vognmandsforretning - Anlægsgartner
Entreprenør - Værksted - Skilte & Reklame - Landbrugsbutik

Bejstrupvej 127, 9690 Fjerritslev
70 10 54 00 - www.bejstrup.dk

Overgaard Transport Thorupstrand 30 13 57 31

Havvejen 54 • 9690 Fjerritslev



 www.autocentralen-fjerritslev.dk
Autocentralen

Tlf. 98 21 16 66
Industrivej 41 • 9690 Fjerritslev
Email: autocentralenfjerritslev@adshome.dk

Grand Service A/S: 22 60 65 10

Fjerritslev Elektro

v/ Jan Kramer - Industrivej 20
9690 Fjerritslev - Tlf. 98 21 22 44



TILBUD - UDLEJNING - TRÆNINGSSOPHOLD

Tommy Heskjær

Tlf.: 98 22 54 50 - Fax.: 98 22 52 22


The Power to Move

Industrivej 3 • 9690 Fjerritslev • Danmark
Tlf.: +45 96 50 62 26 • Fax: +45 98 21 35 95
E-mail: lh@inelco.com • Web: www.inelco.com



Klim Strandvej 284
9690 Fjerritslev

Tlf. 98 22 52 00
Fax. 98 22 57 37

e-mail: kroghs@kroghs-as.dk
www.kroghs-as.dk



Thorup
Tømmerhandel ApS

Thistedvej 461
9690 Fjerritslev
Tlf. 9822 5422
Fax. 9822 5454

STØT VORE
ANNONCØRER
- de støtter os



THORUP KLIM U&G

MilSø
Østergade 3, 9690 Fjerritslev



Søgade 10, 9690 Fjerritslev. Tlf. 98 21 32 11



HÅNDVÆRKERVEJ 11
9690 FJERRITSLEV
Tlf. 98 21 15 35
www.granly-as.dk

- PROJEKTERING
- TOTALENTREPRISE
- AUT. KLOAKMESTER
- MURERARBEJDE
- TØMRER/-
SNEDKERARBEJDE
- GLASARBEJDE
- FRITIDSHUSE
PARCELHUSE
- MALERARBEJDE

DAMEMOTION



DAMERYTME

Bevægelse, Balance og Bækkenbund (De 3 B'er)

Et motionshold, hvor musklerne bliver rørt, balancen styrkes og bækkenbunden vækkes til live.

På dette hold laver vi noget for enhver smag:

- Styrketræning,
- gymnastik,
- boldspil og andre spil,
- udspænding og vejrtærkningsøvelser,
- bækkenbundstræning

I løbet af året vil vi komme hele kroppen rundt for: "stærke muskler og en god balance er vigtige for at forebygge fald".

Alle kan deltage, der bliver taget hensyn.

OBS. Der er kun 20 træninger i sæsonen.

Leder: Susanne Anisimow Tlf. 9821 2263
Start: Torsdag d. 10. september
Tid og sted: Kl. 16.30 – 17.45 i Gymnastiksalen
(Indgang gennem skolegården)
Kontaktperson: Jette Jensen Tlf. 21 52 22 21

Damerytme-holdet er et hold for unge damer og damer fra 25+, som skal til opvisning i vores egen forening, og måske også andre steder, hvis vi bliver spurgt og har lyst. For at blive klar til opvisning vil vi træne en del serie, men der vil hver gang være en god opvarmning, hvor vi arbejder hele kroppen igennem med grundtræning, konditionstræning, koordinationstræning, udstrækning mv. Vi skal have det sjovt, mens vi bevæger os til musik – både på gulvet og henover gulvet – og vi skal hoppe, lege, svede og være yndefulde og lækre. Vi får naturligvis også tid til hyggeligt samvær. Der vil være en merudgift til opvisningstøj.

Jeg håber, at vi ses til september.

Leder: Anne Mose
Start: Mandag d. 7. september
Tid og sted: Kl. 20.00-21.30 i Thorup-Klim Hallen
Kontaktperson: Pia Rasmussen Tlf. 2163 4411

YOGA



TIRSDAGKLUBBEN

Kom og dyrk yoga med mig

Yoga er den perfekte træningsform, da du får trænet alle kroppens muskler, du vil få styrket dine kernemuskler omkring talje, skuldre og arme og dine ben og baller. Du får fat i muskler du aldrig vidste, at du havde.

Da jeg er lægeeksamineret massør, ser jeg mange med ondt i lænd, stiv i skuldrene og mange gange spændingshovedpine, fordi vi har et arbejde der kræver noget af vores krop, som den ikke er skabt til. Når du dyrker yoga får du styrket dine kernemuskler og derved din holdning og du vil derfor kunne reducere eller forbygge smerter.

I Yoga søger man efter at forene og skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed.

Håber vi ses..

Pia Henriksen tager DGIs yoga-instruktør-uddannelse i løbet af efteråret. Holdet starter så snart hun er klar. Tilmeld dig, hvorefter du vil blive kontaktet, når vi kender den præcise opstartsdate

Leder: Pia Henriksen
Start: Oplyses senere
Tid og sted: Tirsdag kl. 19.00-20.30 i Gymnastiksalen
Kontaktperson: Pau Jensen Tlf. 2878 3060

Tirsdagklubben er stedet, hvor efterlønnere, pensionister og andre med lyst til motion og hyggeligt samvær mødes.

Vi begynder med let gymnastik, hvorefter man frit kan vælge mellem boldspil-hockey-tæppecurling-petanque-pilatesboldgymnastik samt andre aktiviteter.

Til slut hygger vi os med kaffe/rundstykker og synger et par sange. Pris 25 kr. pr. gang.

Kom og vær med til at gøre noget godt for dig selv og andre.

Leder: Aase Jensen Tlf. 2058 0253
Kaffe: Anna Grethe Lindstrøm og Mary Sand
Start: Tirsdag d. 15. september
Tid og sted: Kl. 09.00 – 11.00 i Thorup-Klim Hallen
Kontaktperson: Grethe Kirketerp Tlf. 4013 4919

TIRSDAGKLUBBEN



Thorup-Klim U&G



Thorup-Klim U&G er tilmeldt KlubLiv Danmark.

KlubLiv Danmark er en ny måde at støtte klublivet i Danmark på, og er udviklet af DGI i samarbejde med Nets. KlubLiv Danmark bygger på MikroSponsorater. Det vil sige, at når du bruger dit Visa/Dankort hos KlubLiv Sponsorere, så optjener du sponsorstøtte til Thorup-Klim U&G. Det er butikken som betaler – så det er HELT GRATIS FOR DIG. Men for Thorup-Klim U&G kan modtage flere sponsorkroner, skal du først tilmeldes som KlubLiv Medlem. Det er nemt, gratis, sikkert og helt uden forpligtelser.

Link til film som fortæller om KLUBLIV DANMARK

www.klublivdanmark.dk/medlemmer/

Link til hvor du kan tilmelde dig KLUBLIV DANMARK – så støtter du HELT GRATIS Thorup-Klim U&G

www.klublivdanmark.dk/medlemmer/tilmelding/



August

26. Salg af badmintonbaner

September

Uge 36 Opstart motionsbadminton
 Uge 37 Opstart gymnastik og børn/unge-badminton
 27. Betalingsfrist for hold og overnatning



Oktober

2.-3. overnatning for hoppelopper, springrødder, springpiger, rytme piger, TK Yes (Glæd jer allerede nu til en super fed ryste-sammen hygge – hvor vi både skal springe, hygge og meget meget mere.
 Fristen for tilmelding og betaling er d. 27. september.
 Aflever seddel og penge til din instruktør.
 Uge 42 Fri/enkelte hold træner



November

6.-7. Hoppediskotek/hoppedag
 Børnefællestræning Skyum



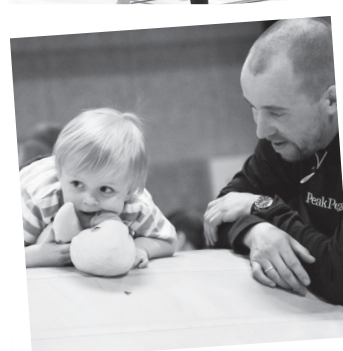
December

Uge 51 Sidste træning før jul



Januar

Uge 1 Opstart efter jul
 9. Nytårsopvisning



Februar

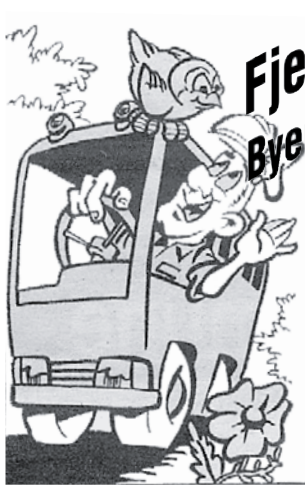
10. Generalforsamling
 12.-13. Hoppediskotek/hoppedag
 Uge 7 Enkelte træninger flyttes/aflyses pga skolefest
 Uge 8 Fri/enkelte hold træner
 27. Ekstra træning for opvisning



Marts

5.-6. Messe
 11. Lokalopvisning
 19. Børnestævne
 Uge 13 Sæsonafslutning





Fjerritslev Busserne Byens Taxi og mini busser

v/Vagn A. G. Nielsen

Tlf. 98 21 23 27

Tlf. 98 21 53 73

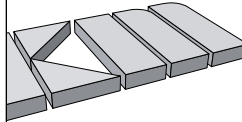
**Turistkørsel
Handicapkørsel
Taxikørsel**

*Vi hjælper gerne med tilrettelæggelse
af ture i både ind- og udland*



**Thisted-Fjerritslev
Cementvarefabrik A/S**

Stevnsvej 17 • 7700 Thisted
Tlf. 97 92 25 22 • E-mail: salg@tct.dk • www.tct.dk



KLIM MØBELFABRIK

Thistedvej 317 • 9690 Fjerritslev
www.klim-reol.dk • mail@klim-reol.dk



ADVOKATFIRMAET

ADVONORD

FJERRITSLEV

Østergade 15, 2. sal
9690 Fjerritslev
Tlf. 98 21 13 77



NORDJYSKE Medier

Østergade 33 . 9690 Fjerritslev
Tlf. 99 50 58 00 - Fax 99 50 58 25



Klim Tømmer- & Snedker

Ulrik V. Rasmussen

Tlf. 98 22 56 86

Biltlf. 20 24 20 10

Tømmer - Snedker-
Murerarbejde -

Nybygning og reparationer



Fjerritslev

Østergade 29
9690 Fjerritslev
Tlf. 98 21 20 66

Brians Biler

Thistedvej 483 . Vester Thorup

Tlf. 61 34 60 84



- Alle bilmærker -

- Køb og salg af brugte biler
- Reparationer
- Klargøring til syn
- Forsikringskader

Åbningstider:

Man-torsdag kl. 7.30-16

Fredag kl. 7.30-15



**Frisk
Hjemmeservice**

Vita Larsen - Tlf. 23 61 25 90



Hotel og Restaurant Klim Bjerg

Klim Strandvej 156 • Tlf. 98 22 52 42



Lokal kendt – ud over alle grænser...

Læs mere på www.tican.dk

Tican A/S · Strandvejen 6 · 7700 Thisted · 9919 2300 · www.tican.dk



KLINIK FOR FODTERAPI

Jeg behandler alle fødder med omhu og vejleder dig i pleje af dine fødder. Jeg har et bredt kendskab til sygdomme, hvor det er vigtigt at passe ekstra godt på sine fødder, bl.a. diabetes og leddegigt.

Diabetes- og gigtpatienter m.fl. kan få tilskud fra den offentlige sygesikring.
Læs mere på www.normolle-fod.dk



Statsautoriseret Fodterapeut
Majken Normølle



www.normolle-fod.dk · Tidsbestilling: 61 70 23 46
Toftholmvej 58, V. Thorup, 9690 Fjerritslev

Frisør
Pia Blaabjerg



Thorupholmevej 90
9690 Fjerritslev
Telefon 22 20 33 72
piablaabjerg@gmail.com

ALT I MURER- OG REPARATIONSARBEJDE udføres



Murerfirmaet
Vilsen

Thistedvej 4, 9690 Fjerritslev
Bil: 30 25 64 66



THY DEPOT
Tlf. 9792 2322

Smagsoplevelser



Haveservice - Vintertjeneste - Belægningsarbejde

Alt forefaldende arbejde



DAMSGAARDS VIKARSERVICE APS

Toftholmvej 90, Vester Thorup
9690 Fjerritslev
Telefon: 24633406
Soren.damsgaard@live.dk

JAMMERBUGT FERIE
FERIEHUSUDLEJNING

Inga Winther Heskjær · Slettestrandvej 3 · 9690 Fjerritslev
+45 70 26 70 33 · www.jammerbugt-ferie.dk

HUSK at forny jeres OK-kort hvert 3. år for fortsat at støtte lokalforeningerne

CITY WEST

INDUSTRIVEJ 9 . 9690 FJERRITSLV

Hanbo Design

Industrivej 9 . 9690 Fjerritslev
Tlf. 9650 7010 . www.hanbo-design.dk
info@hanbo-design.dk

Køkken
Garderobe . Bad . Hvidevarer

SUPERPRISER

KENT RØGE

Industrivej 9. 9690 Fjerritslev
Tlf. 98 21 33 90 . 40 60 51 51



CYKLER & HAVE/PARK-MASKINER

Industrivej 9 . 9690 Fjerritslev
Tlf: 98 22 52 48 . web: www.d-cm.dk



AGESEN VVS ApS
VVS • BLIK • STAAL

Industrivej 39 • 9690 Fjerritslev
Tlf. 98 21 15 44
www.agesenvvs.dk • mail@agesenvvs.dk



Brovst VVS
Tlf. 98 23 10 05

Døgnvagt
30 76 30 80

Ta' fri for at komme i banken?



- ikke hos mig!

Du kan aftale møde, når det passer dig.
Også uden for åbningstiden

Fjerritslev
Østergade 11-13
9657 5560
jutlander.dk

Jutlander Bank

LOUMAR.DK

IT - Elektronik - Lyd & Lys

31 24 98 22

- EN GOD MEDSPILLER NÅR DET GÆLDER MARKEDSFØRING



Finn Jakobsen

Charlotte Pedersen

Jan Chortsen

Bjarne Nielsen

Klaus Kristiansen

Vi kan hjælpe dig, hvad enten du har brug for logo, visitkort, profilavis, annonce o.s.v.
Har du spørgsmål vedr. en tryksag kan du ringe eller maile og få et uforpligtende tilbud.

Håndværkervej 6G
9690 Fjerritslev
Tlf. 96 19 33 61
Mobil 29 45 32 12
info@fjpress.dk

LILLE OG LOKAL

KUN FANTASIEEN SÆTTER GRÆNSER
- OG FANTASI HAR VI MASSER AF

fjpress

e-mail: info@fjpress.dk