



Højmark Gymnastik Forening

SÆSONHÆFTE 2025-2026

Bordtennis ► Håndbold ► Banko ► Gymnastik ► Cross Fitness
► Indoor Cycling ► Badminton ► Jumping Fitness ► Pickleball
► Dart ► Motion – sjov og hygge for alle

FRA HOVEDBESTYRELSEN

Så er vi klar til at præsentere Højmark Gymnastik Forenings aktiviteter for sæson 2025-2026.

Den nye sæson byder igen på et bredt program, hvor der er noget for enhver smag. Aktiviteterne er nærmere beskrevet her i sæsonhæftet. Vi har desuden nye aktiviteter i støbeskeen, så hold øje med opslag omkring sæsonstart.

Højmark er i en rivende udvikling – med bl.a. byens nye børnehave, det nye køkken ved hal og forsamlingshus samt etableringen af indbydende udendørs faciliteter, som skal pågå den kommende tid. Vi glæder os til at følge udviklingen af de nye faciliteter og til et godt samarbejde med de øvrige foreninger og bestyrelser i byen.

Der skal lyde en kæmpe stor tak til alle, som støtter op om Højmark Gymnastik Forening.

Tak til vores sponsorer og forretningsforbindelser. I er i den grad med til at bevare et lokalt og attraktivt landsbysamfund.

Og tak til alle de mange frivillige trænere, hjælpere og udvalgsmedlemmer, som vi har i Højmark Gymnastik Forening. Vi er nemlig kun her, fordi foreningen har en hel masse ildsjæle, der brænder for det frivillige foreningsliv og for at fastholde Højmarks DNA som en landsby, hvor der er høj energi, højt humør og højt til loftet.

Kæmpe stor ros til Jer alle.

Vel mødt i hallerne.

Venlig hilsen

Hovedbestyrelsen for Højmark Gymnastik Forening

**HØJMARK GYMNASTIK FORENING VIL, VED IDRÆT OG
ANDET KULTURELT VIRKE, FREMME DEN ENKELTES OG
FÆLLESSKABETS SUNDHED OG TRIVSEL**

INDHOLD

HGF kontaktliste	5
Sponsorudvalget	7
Bordtennis.....	10
Håndbold.....	13
Dart.....	17
Banko	20
Gymnastik.....	23
Pickleball	35
Jumping Fitness	37
Cross Fitness.....	37
Indoor Cycling.....	41
Badminton.....	42
Motion, Sjøv & Hygge.....	45
Højmark Skytteforening.....	46
Krolf	47

LJM

Lind Jensen



Vi støtter **lokalt...**

Lind Jensens Maskinfabrik A/S
Kroghusvej 7, Højmark, 6940 Lem St.
+45 97 34 32 00 | ljm.dk

HGF KONTAKTLISTE

FORRETNINGSUDVALG

Jens Grimstrup (formand)	formand@hojmarkgf.dk	2425 8210
Michael Bonde Kjær (næstformand)	naestformand@hojmarkgf.dk	2524 1438
Andrea Jørgensen (sekretær)	sekretaer@hojmarkgf.dk	2099 0577
Ann Susgaard (hovedkasserer)	hovedkasserer@hojmarkgf.dk	4052 5975
Christina Sandager Jensen (kasserer)	kasserer@hojmarkgf.dk	3027 4860

AKTIVITETSUDVALG

Katja Bonde Kjær	gymnastik@hojmarkgf.dk	6043 6087
------------------	------------------------	-----------

Gymnastik

Johan Mejer	handbold@hojmarkgf.dk	4233 2236
-------------	-----------------------	-----------

Håndbold

Koba Malakmazde	motion@hojmarkgf.dk	5324 8448
-----------------	---------------------	-----------

Motion og fitness

Thomas Forsom	badminton@hojmarkgf.dk	2214 2767
---------------	------------------------	-----------

Badminton og bordtennis

Thomas Forsom	banko@hojmarkgf.dk	2214 2767
---------------	--------------------	-----------

Banko

Jesper Nielsen	sponsor@hojmarkgf.dk	2131 0601
----------------	----------------------	-----------

Sponsor

Cathrine Pedersen	PR@hojmarkgf.dk	3026 5756
-------------------	-----------------	-----------

Henrik Jørgensen (IT ansvarlig)	IT@hojmarkgf.dk	2096 3536
---------------------------------	-----------------	-----------

PR & IT

Morten Hvitfeldt	dart@hojmarkgf.dk	
------------------	-------------------	--

Dart

Din lokale maskin-partner

24/7 VAGTTELEFON

Hos Skjern Maskinforretning sætter vi en ære i at være styrken bag dit arbejde. Vi hjælper dig med at finde den rette maskine til marken eller byggepladsen, sørger for de rigtige sliddele og reservedele, og med 13 servicebiler står vi altid klar til at holde dig kørende.

Er du endnu ikke kunde hos os, så kig forbi butikken i Skjern til en kop kaffe eller book et møde med en af vores sælgere på tlf.: 9736 1020.



Vi tilbyder alt under et tag

- Salg og levering af nye og brugte landbrugsmaskiner
- Velassorteret butik og stort reservedelslager i Skjern med varer fra bl.a. KRAMP
- Autoriseret service og reparation
- En maskinpartner du kan regne med – tæt på dig



Skjern Maskinforretning A/S

Industrivej 13-15 • 6900 Skjern • Tlf.: 9736 1020 Saksærvej 100 • 6800 Varde

SPONSORUDVALGET

Sponsorudvalget vil allerførst gerne rette en STOR TAK til alle vore sponsorer, der bidrager til, at HGF fortsat kan skabe gode rammer for vores lokalsamfund. Uden jer kunne HGF ikke danne ligeså gode rammer.

HGF's sponsorudvalg har som primære opgave er at skaffe sponsorstøtte, ligesom vi koordinerer f.eks. serveringsopgaver i MCH, nytårsbanko og er ansvarlige for sæsonhæftet. Alle foreningens sponsorindtægter føres tilbage til foreningens brugere i form af reducerede kontingenter.

**HGF OPFORDRER ALLE TIL AT STØTTE VORE SPONSORER.
STØT LOKALT FOR AT BEVARE JERES GYMNASTIKFORENING**

Stor tak til Vibeke Green for billeder til sæsonhæftet.

KØB BAMBUSA KVALITETSSTRØMPER OG STØT HGF

**Kontakt Ann Susgaard
for køb: 4052 5975**



**1 pakke
150 kr.**



Ringkøbing - Algade 6 - Tlf. 97 32 48 38
www.jk-jagt.dk



Hansen & Larsen AS
www.hansenlarsen.dk



Gårdbutikken

Økoladen

Nørbæk 15, Højmark, 6950 Ringkøbing
Tlf. 25 36 15 51 / www.okoladen.dk

Åbningstider:

tirsdag, onsdag, torsdag 14 - 17, fredag 10 - 17, lørdag 9 - 12 - ellers efter aftale

Højmark Kontorservice

Thomas Forsom

Kroghusvej 1, Højmark
6940 Lem

22142767
hojmarkkontorservice@gmail.com

*Din lokale
gulvspecialist!*

**GARANT GULVE
RINGKØBING**

Skaadsmosevej 8 · 6950 Ringkøbing

Tlf. 97 32 54 44 · Mobil 23 20 61 91

ringkoebing@garant.nu · www.garant.nu

Garant

HELT PERSONLIGT

BORDTENNIS

Er du til fart, fokus og fællesskab?

Så skal du være velkommen til bordtennis – her hvor reaktionerne er lynhurtige, boldene flyver med vilde spin, og fællesskabet er i centrum!

Vores hold består af engagerede spillere i forskellige aldre og niveauer, fra nybegyndere med ild i øjnene til rutinerede boldmestre med imponerende smashes i ærmet. Vi træner teknik, taktik og hurtighed – men vi lægger mindst lige så stor vægt på sammenhold og godt humør.

Alle er velkomne – uanset om du drømmer om at spille turneringer eller bare vil hygge dig med sport i højt tempo. Vi hjælper hinanden med at blive bedre, og vi fejrer både sejre og fejl som en del af rejsen.

Vi fortsætter i sæsonen 2025/2026.

Vi glæder os til endnu en sæson med grin, energi og masser af bordtennis.

**Sæsonen starter tirsdag den 26. august 2025
(uge 35)**

Tidspunkt: Tirsdag kl. 16:30-17:30

Sted: Højmark Hallen, Hal 2

Trænere: Karina Pallesen og Jeppe Jørgensen



Kranio-Sakral

EKSAMINERET &
RAB-GODKENDT
KRANIO-SAKRAL
TERAPEUT

*Terapi,
Massage*

LÆGE-
EKSAMINERET
MASSØR

Jette Hykkelbjerg Jensen - www.jettehykkelbjerg.dk

Udsigten 10, Højmark - 6940 Lem St

Tlf. 61 44 86 63



Torben Møller Pedersen A/S
ENTERPRENØR – AUT. KLOAKMESTER
HØJMARK

- KLOAK
- TV-INSPEKTION
- KLOAKSPULING
- JORDARBEJDE
- VOGNMANDSKØRSEL
- CONTAINER SERVICE
- SAND & GRUS
- ANLÆGSARBEJDE
- NEDRIVNING
- GRÆSSLÅNING
- SNERYDNING
- MEJETÆRSKNING

RING TIL

JENS 20990351

SØREN 28180178

Karsbækvej 17 6940 Lem St.

info@tmpas.dk



Lydersen-Gammelgaard

Tømrer & Bygningssnedker

Tlf: 20 92 95 31

Udfører alle slags tømrer- og snedkerarbejde herunder:

- Udskiftning af døre og vinduer
- Tagarbejde
- Glasarbejde
- Montering, renovering og opsætning af køkken, bad & garderobe
- Facaderenovering
- Reparationer og lægning af gulve
- Etablering af træ terrasser
- Tilbygninger og ombygninger
- Isolering og efterisolering af loft og hulmur
- Fugning

- i samarbejde med



HÅNDBOLD

Hvis du har lyst til at spille håndbold i en klub, hvor det både er sjov at træne og spille kamp, men hvor vi også spiller for at vinde, så er det Højmark GF, der er klubben for dig.

Vi er en håndboldklub, hvor det sociale vægtes højt, men der skal heller ikke herske nogen tvivl om, at når vi træner, så træner vi koncentreret og når vi spiller kampe, så spiller vi for at vinde. I hvert fald når det gælder herreseniorene.

Om du er op i årene og aldrig har prøvet at have harpiks på dine hænder, ja det er ligemeget. Du er velkommen på vores hold. Vi er en flok, der nok skal introducere dig til spillet og reglerne.

Er du barn og har du aldrig spillet håndbold før, men har du set Mikkel Hansen, Mathias Gidsel og Emil Bergholt i fjernsynet og kunne du tænke dig at prøve kræfter med håndboldspillet, så er Højmark GF også en klub for dig.

På vores børnehold er alle meget velkomne. Om de har spillet håndbold før, eller om de er nybegyndere.

Spillere og trænere er klar til at byde dig velkommen i klubben. Vi glæder os til at se dig!

Hilsen Johan Mejer

Ansvar	Navn	Telefon	E-mail
Formand	Johan Mejer Kristensen	4233 2236	Handbold@hojmarkgf.dk
Næstformand	Maria Nygaard Grimstrup	4225 7274	grimstrupmaria@gmail.com
Stævneansvarlig	Thomas Forsom	2214 2767	banko@hojmarkgf.dk

Samlet oversigt over håndboldholdene

Hold	Trænere	Træningstid	Opstart
U5, 6,7,8 mix	Træner tilgår	Torsdag 17:00-18:00	Uge 33
Senior Herrer	Træner tilgår	Tirsdag 19:00-20:00	Uge 33

Service, kvalitet og bæredygtighed



Hos AutoMester E+ tilbyder vi bl.a.:

- Service og reparation af alle biler inkl. el- og hybridbiler
- Service- og reparationsaftaler
- FordelsKlub, hvor du bl.a. optjener 5% i bonus
- Hente-/bringeservice
- Hjulopbevaring (dækhotel)
- Online booking
- Vejledning om bæredygtig kørsel og miljøforbedring på din bil
- Vi er nærværende og du taler med den, der reparerer din bil
- Vi ringer altid, hvis der skal laves noget ekstra
- Vi gennemgår gerne fakturaen med dig, når du henter bilen
- Vi bidrager med handel, uddannelse og udvikling i lokalsamfundet
- Vi er altid lige i nærheden

Vi giver
1 års vejhjælp
ved service,
efter fabrikkens
forskrifter

■ Højmark Auto

Røgindvej 19, Højmark
6940 Lem

Tlf.: 9734 3067

14 - SÆSON 2025-2026
højmark-auto.dk

AutoMesterE+

Enkelt og lokalt

Fri leg i den vildeste skov!

Besøg os i Skjern og Billund



Billund

wowpark.dk



Masser af sjov og aktiv leg for hele familien

Udforsk trætophytterne og løb i sjove hængebroer i over **10 meters højde** – og rutsj ned i fuld fart!

Hop løs i gigantiske net og gå på opdagelse i underjordiske huler og labyrinter.

Besøg de søde klappegeder Byg&Krea og meget mere!



★ Kæmpe nyhed ★ **WOW PARK Billund**

GIGANTEN!

Skandinaviens højeste fritfalds-rutsjetårn



**Dagli'
Brügßen**

Bredgade 100
6940 Lem St
Tlf. 9734 1010

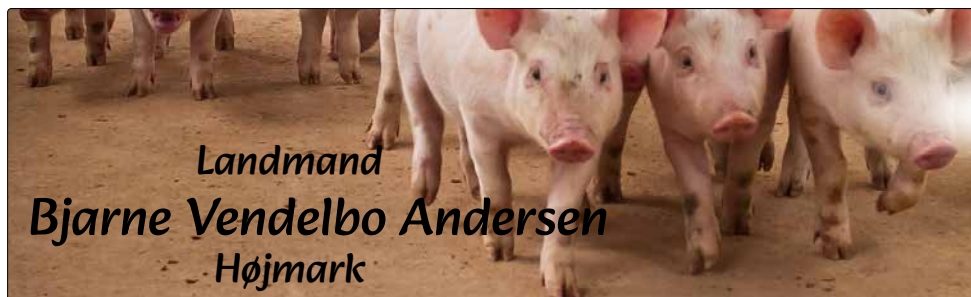
Kjær's Sliberi

Langerdalvej 1, Fårborg,
6940 Lem St.

Tel. 97 36 12 00



Aut. kloakmester



*Landmand
Bjarne Vendelbo Andersen
Højmark*

DART

For alle på tværs af niveau

HOLDDET FOR UNGE IMELLEM 10 OG 16 ÅR TRÆNER

TIRSDAG 18.30-19.30

HOLDDET FOR VOKSNE FRA 17 ÅR TRÆNER

TIRSDAG 19.30-21.30

OVERORDNET ER MÅLET, AT BLIVE BEDRE, HYGGE OS SAMMEN, LÆRE
NYE AT KENDE, SPILLE MED OG MOD ANDRE.

MED ANDRE ORD: DER ER RUM OG PLADS TIL ALLE, DER HAR LYST TIL
AT PRØVE SPORTEN.

EFTERÅRSSÆSONEN BEGYNDER D. 2. SEPTEMBER OG SLUTTER 16. DECEMBER
FORÅRSSÆSONEN BEGYNDER D. 6. JANUAR OG VI TRÆNER TIL D. 28. APRIL

LÆS MERE PÅ WWW.HØJMARKWEB.DK.
HER FINDES BETALINGSLINKET OGSÅ.





HØJMARK BØRNEVERDEN

FRISKOLE BØRNEHAVE VUGGESTUE SFO





Mikkelsens Maskinstation

www.mikkelsensmaskinstation.dk · 97 34 80 64

ALLE FORMER FOR
BUSKØRSEL



+45 9734 1419

Info@hojmark-turistfart.dk

www.hojmark-turistfart.dk

Højmark
TURISTFART

Sørens A/S

BANKO

**HGF afholder banko i
Højmark Hallen**

**HVER mandag kl. 19:00
Pladesalget starter kl. 18:00**

Pris per plade: 10 kr.

Medlemskort for et år: 20 kr.



Der spilles 2 runder med hver 14 spil og med gevinst på række og fuld plade.

Gevinst på række = 100 kr.

Gevinster på fuld plade = 300 kr (8 stk.), 250 (10 stk.) og 200 kr (10 stk.)

Suppleringsgevinster 200 kr.

Der spilles minibanko i hver spillerunde med følgende gevinster:

8 x 150 kr. (der afsluttes med afspilning af minibanko med gevinster på 3 x 200 kr.)

Københavnbanko i pausen med følgende gevinster

1 række = 200 kr.

2 rækker = 300 kr.

3 rækker = 400 kr.

(gevinster deles ved flere vindere)

Der spilles hver mandag med en pulje på 4 x 1.000 kr. som spilles til sidst.

Vel mødt til en hyggelig bankoaften i Højmark Hallen.

SPORT

SKJERN



VI STØTTER LOKALT! ... GØR DU?

- Jule- & firmagaver
- Profilbeklædning
- Reklameartikler
- Arbejdstøj
- Broderi / Trykkeri

Kontakt os på:

- 9735 0337
- skjern@sport24.dk



DYRK GLÆDEN





GYMNASTIK

Velkommen til en ny sæson i gymnastikkens verden. Vi byder igen i år på mange spændende hold til alle aldersgrupper og niveauer. Der vil i den kommende sæson med garanti komme sved på panden og nye udfordringer både indenfor leg, rytme- og springgymnastikken.

Vores dygtige instruktører og en stor flok af unge hjælpeinstruktører er forventningsfulde og parate. De glæder sig til at byde velkommen til både "gamle" og nye medlemmer og håber på mange sjove timer sammen med netop dig.

Du kan læse mere om vores forskellige hold på de næste sider i hæftet her. Vær især opmærksom på et nyt tiltag omkring nogle af vores hold.

Gymnastiksæsonen afsluttes med vores lokalopvisning, hvor holdene viser, hvad de har lavet og øvet på hele vinteren. Energi, fællesskab og masser af flot gymnastik danner rammen for denne gymnastikaften, hvor vi også får besøg af gæstehold.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen fredag den 13. marts 2026

Har du en god idé til gymnastikudvalget eller har du lyst til at give en hjælpende hånd, så tag fat på os i udvalget. Vi glæder os til at se og høre fra dig.

Gymnastik hilsner fra udvalget

Pia Nygaard, Vibeke Green, Laura Strøm & Katja Kjær



Mikkelsens

Anlæg & Entreprenør

40 33 73 64


Stauning
Entreprenør & Maskinstation

HOLD	ALDER	DAG	TID	STED	OPSTART
Puslinge	Børnehave- børn	Tirsdag	16:00-17:00	Højmark hal 2	Uge 38
Turbofræs	0.-5. kl.	Onsdag	15:45-17:00	Højmark hal 2	Uge 38
Familiesjov	Alle aldre	Første lørdag i måneden: Sept. – Marts	10:00-11:00	Højmark hal 2	Uge 36
Move 16+	16 år+	Onsdag	17:15-18:45	Højmark hal 2	Uge 36
Kvinde- holdet	25 år+	Onsdag	19:00-20:30	Højmark hal 2	Uge 36
Rytme & Styrke	45 år+	Mandag	16:45-17:45	Højmark hal 2	Uge 38
Formiddags- holdet		Torsdag	10:00-11:00	Højmark hal 2	Uge 43



GYMNASTIK

Turbofræs

Onsdag kl. 15:45-17:00, Højmark, hal 2

OPSTART UGE 38

Velkommen til et hold fuld af fart, hop og glade grin!

Turbofræs er for alle 0.-5. klasse.

Det handler om at have det sjovt med kroppen i bevægelse. Vi leger os til stærke ben og modige spring, og hver gang bygger vi lidt mere på – med smil, selvtillid og seje tricks.

Vi hopper på trampoliner, laver vejrmøller, prøver kræfter med redskaber og øver de første spring-teknikker. Måske tør du lave en håndstand eller du vil lære en araber eller flik flak?

Her er plads til både begyndere og dem, der har prøvet gymnastik før – vi hjælper hinanden og har det sjovt sammen!

Kom og vær med – vi glæder os til at springe sammen med dig 😊

Cathrine, Katja, Viktoria, Alexandra, Rasmus M og Jonas



GYMNASTIK

Puslingeholdet.

Tirsdag kl 16:00-17:00, Højmark, hal 2

OPSTART UGE 38

Har du et barn i børnehavealderen, der elsker at hoppe, løbe, klatre og lege?

Så er vores Puslinge-hold lige noget for jer!

Her får børnene lov til at udfolde sig gennem leg og bevægelse – alene og sammen med andre.

Vi styrker motorikken, balancen og selvtilliden gennem enkle øvelser, sanglege og sjove redskabsbaner.

Vi øver kolbøtter, vejrmøller - og at blive trygge ved at bruge vores krop.

Der er mulighed for at dit barn kan blive hentet i børnehaven og fulgt til gymnastik.

Husk at give børnehaven besked.

Vi glæder os til at se jer.

Katja, Olena, Jesper, Kalle og Emilia



GYMNASTIK

Familie Sjov, Højmark, hal 2

OPSTART UGE 36

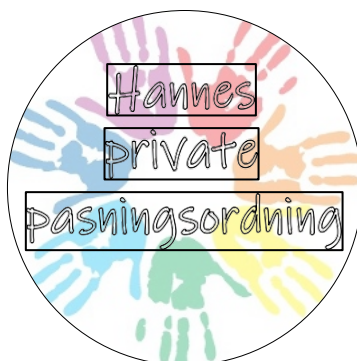
Aktiv kvalitetstid for hele familien!

Er I en familie, der gerne vil bruge lidt af weekenden på sjov, bevægelse og samvær? Så kom med til familiesjov – en hyggelig og aktiv fælles stund for børn og voksne! Hos os handler det om glæden ved bevægelse. Vi synger, leger og udforsker kroppens muligheder – både på gulvet og på redskabsbaner. Alle familier med børn i alderen 0-6 år er velkomne – tag gerne søskende med. Jo flere jo bedre.

Jeg glæder mig til at se jer.

Cathrine

Lambæk



GYMNASTIK

Move 16+ (Før ynglinge holdet)

HGF/LB /Stauning-Dejbjerg

Onsdag kl. 17.15-18.45, Højmark, hal 2

OPSTART UGE 36

Hej med jer !

Vi hedder Alma og Isabella og er de nye trænere for Move 16+. Vi er to gymnastikglade piger, som også elsker at danse, og har de seneste år gået på de lokale udtagede hold sammen, samt RS rep.

Holdet er for dig, der er klar på at lære en masse forskelligt og er med på at have det mega fedt ! Vi vil fokusere på at lave en masseforskellige ting, som god grundgymnastik, sving, sekvenser og også noget fedt dans.

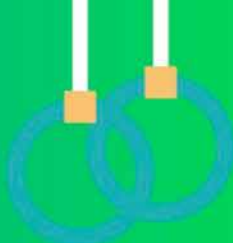
Vi glæder os rigtig meget til den kommende sæson med jer, knus !

Alma og Isabella



GYMNASTIK

SÆSON 25/26



Stauning/Dejbjerg

Tumlingetons (Vuggestuebørn)
Tirsdag kl. 16.30 - 17.15

De små rå (Børnehavebørn)
Tirsdag kl. 15.30 - 16.15

Turbo Piger (0. - 2. kl.)
Mandag kl. 16.00 - 17.00

Turbo Drengene (0.-4. kl.)
Mandag kl. 16.00 - 17.00

Pigespring og rytme (3.-6. kl.)
Tirsdag kl. 18.00 - 19.00

Max Drengespring (5.-9. kl.) 
Fredag kl. 15.45 - 17.00

DE dans (16+)
Tirsdag kl. 18.00 - 19.00

BMT (10 kl.+)
Torsdag kl. 18.30 - 20.00

Rutinerede (10 kl.+)
Mandag kl. 18.00 - 20.00

SD-Max (10. kl. +)
Weekendtræninger

Fysioterapeutisk træning
Mandag kl. 17.00 - 18.00

Herreholdet
Søndag kl. 19.00 - 20.30

Senioridræt m. kaffe
Tirsdag kl. 10.00 - 11.30

Familieidræt
Lørdag kl. 09.30 - 11.00



Lem

Familie Fræs (Årgang 2022-24)
Onsdag kl. 16.30 - 17.30

Krudtuglerne (Børnehavebørn)
Mandag kl. 16.15 - 17.15

Springfiduserne (0.-2. kl.)
Torsdag kl. 16.30 - 17.45

Teen Power (3.-6. kl.)
Mandag kl. 17.30 - 19.15

Body Attack
Onsdag kl. 19.30 - 20.15

Step
Tirsdag kl. 18.30 - 19.30

Funktionel Fitness
Torsdag kl. 19.00 - 20.00

Æ' Knejte
Tirsdag kl. 19.00 - 20.00

Yoga
Tirsdag kl. 20.00 - 21.00

Motion for alle
Mandag kl. 15.00 - 16.00
Onsdag kl. 08.00 - 09.00



Højmark

Familie sjov
Lørdag kl. 10.00 - 11.00

Puslinge (Børnehavebørn)
Tirsdag kl. 16.00 - 17.00

Turbofræs (0.-4. kl.)
Onsdag kl. 15.45 - 17.00

Move 16+ 
Onsdag kl. 17.15 - 18.45

Kvindeholdet (Fra 25 år) 
Onsdag kl. 19.00 - 20.30

Formiddagsholdet
Torsdag kl. 10.00 - 11.00

Rytme og styrke (Kvinder fra 40 år)
Mandag kl. 16.45 - 17.45

Crossfitness (Fra 16 år)
Tirsdag kl. 18.00 - 19.00

Motion, sjov og hygge
Tirsdag kl. 19.00 - 20.00

Pickleball (Fra 16 år)
Onsdag kl. 19.00 - 20.00

Jumping fitness (Fra 16 år)
Torsdag kl. 18.00 - 19.00

Indoor cycling (Fra 16 år)
Tirsdag kl. 18.30 - 19.30
Torsdag kl. 06.00 - 06.45
Søndag kl. 18.30 - 19.30



www.suog.dk/gymnastik

www.lemboldklub.dk/gymnastik

www.hojmarkweb.dk/hojmark-gymnastik-forening

Samarbejdshold er markeret med 

For mere information samt tilmeldings-link, besøg da foreningernes hjemmesider

Kom og vær med - Vi glæder os til at se jer!

HØJMARK EL

AUT. EL-INSTALLATØR

Jens Byskov

aut. el-installatør

Din lokale elektriker, der leverer gode el-løsninger
og salg af hårde hvidevarer
til private, virksomheder
og sommerhusejere

*Eksisteret
siden 1963*

**Ringkøbing · Spjald · Højmark ·
Ørnhøj · Hvide Sande**

Højmark El 9734 3300

Jens Byskov 9732 0166

www.jensbyskov.dk

GYMNASTIK

HGF/LB/Stauning-Dejbjerg U&I – Kvindeholdet 2025/26 (25+)

Onsdag kl. 19:00-20:30, Højmark Hal 2

OPSTART UGE 36

Kære kvinder

Vi skal have fundet gymnastiktøjet frem til en ny sæson

I Højmark Hallen hver onsdag fra kl. 19-20.30 med opstart i uge 36

Nina og **Mette** lover at være top forberedte

Dybe sving, drejninger, cha ché og meget mere

Elsker bevægelse, udtryk og fysisk træning

Heldigvis også plads til hygge, grin, kaffeaftener

Og snak under bruseren

Lige noget alle kan være med til

Der vil være 6-7 opvisninger

Er du også klar?

Tager du veninden under armen?

Vi glæder os!

Har du spørgsmål vedr. holdet, er du velkommen til at kontakte os

Kh Mette F. Hindhede 2329 1170 og Nina S. Aarup 2681 6025





Susgård Byg



En aftale er en aftale

Vi yder det ekstra for dig, der gør, at du får præcis det resultat, du drømmer om



Effektiv kommunikation

Vi sætter en ære i, at vores kunder holder kommunikationen med den samme kontaktperson gennem hele processen



God kvalitet

Vi sætter en ære i, at slutresultatet bliver smukt, solidt og på alle måder lever op til dine forventninger



TØMRER TIL ENHVER OPGAVE

Vi løser et væld af forskelligartede opgaver. Fra reparation af gamle døre, vinduer og paneler til opsætning af vægge, lofter og karme. Fra de små og detaljerede træarbejder til de store linjer, når huset skal udbygges eller ombygges.

Susgaardbyg@gmail.com

+45 30 58 01 18



GYMNASTIK

Rytme og styrke

Torsdag kl. 16:45-17:45, Højmark Hal 2 – For kvinder 45+ (ikke opvisning)

OPSTART UGE 38

Rytme og styrke er holdet, hvor der fokuseres på både rytme og styrke. Fordelingen på rytme og styrke, bliver ca. 40 minutters opvarmning/rytme og 20 minutters styrke pr. gang. Er du til

rytmegymnastik – gymnastik til hjerne og puls? Opvarmning, små sekvenser, bevægelser over gulv og funktionel "leg"? Der vil blive "fyldt på" i løbet af sæsonen.

OG – til styrke – i alle afskygninger? Vægte, redondobolde, sjippetove, stepbænke, elastikker – og meget mere.

Så mød op til træning hver mandag fra kl. 16.45-17.45 i Højmark hallen – hal II.

Vi starter i uge 38.

Instruktør er Vibeke Green.

Den første træning er en gratis prøvegang – herefter skal du tilmelde dig og betale kontingent.

Medbring gerne din egen træningsmåtte

KOM FRISK, og se hvad holdet byder på.

Det bliver' svedigt 😊

Formiddagsholdet M/K

Torsdag kl. 10:00-11:00, Højmark Hal 2

OPSTART UGE 43

Det er for dig, der har mulighed for at gå til gymnastik torsdag formiddag.

Om du har en fridag, er efterløkker eller pensionist, så er du velkommen.

(Og kan du kun nogle gange, er det muligt at betale pr. gang.)

Holdet er for dig, der gerne vil ha' kroppen rørt, få noget styrke- og konditionstræning.

Har du nogle skavanker, gør du bare det du kan.

Det er både for mænd og kvinder – alle er velkommen.

Vi hygger en gang om måneden med en kop kaffe og et par sange fra højskolesangbogen efter træningen.

Sidste sæson var vi 24, og der er plads til flere.

Instruktører er Jette Hykkelbjerg.

GYMNASTIK

HOLD	INSTRUKTØR	HJÆLPERE
Familie Sjov	Cathrine Pedersen	
Puslinge	Katja Bonde Kjær	Olena Fedchyshyna Jesper Black Olesen Kalle Øster Amby Emilia Sandager Pedersen
Turbofræs	Cathrine Pedersen Katja Bonde Kjær	Viktoriia Stoian Alexandra Ejstrup Sahlholdt Rasmus Mouritsen Jonas Hansen
Move 16+	Isabella Bjerregaard Alma Pasgaard	
Kvindeholdet (25+)	Mette F. Hindhede Nina Aarup	
Rytme & Styrke	Vibeke Green	
Formiddagsholdet	Jette Hykkelbjerg	Lene Agger



PICKLEBALL

ONSDAG KL. 19-20
OPSTART I UGE 38

VI HAR BATS
OG BOLDE!

14+



Flemming: 20 91 65 46

Niklas: 51 25 14 89



DE 3 H
BYGGEFIRMA
25 73 65 90

HÅNDVÆRKER · HUS · HAVE



Miljø- og klimavenlig svineproduktion

Klaptoft A/S, Nørbæk 22,
Velling, 6950 Ringkøbing

JUMPING FITNESS

Torsdag 18:00-19:00, Højmark Hal 2

OPSTART UGE 36

Jumping Fitness er en fantastisk motionsform, som er utrolig sjov, intensiv og samtidig meget skånsom for leddene.

Det er en motionsform for stort set alle – både nybegyndere og erfarne fitnessentusiaster i alle aldre.

Instruktør Camilla Sandager Lange



CROSS FITNESS

Tirsdag kl 18:00-19:00, Højmark Hal 2

OPSTART UGE 36

Ugentlig træning med masser af styrke og høj intensitet:

Cross fitness bygger på INTERVAL træning med rå styrkeøvelser samt konditions-træning.

Holdet er for alle nybegynder og øvet, fra 16 +

Instruktør Koba Malakmadze





LJ-Byg

Murermester

Jens Lykke Jensen

Bolvej 4 - Bølling - 40 75 81 46

TØMRER - Tlf. 21 19 37 34

Fa. Steen Jørgensen ApS



Adelvej 10

HAVESERVICE UDFØRES

- Græsslåning/plænepleje
- Hækklipping/beskæring
- Flise-/belægningsarbejde
- Stubfræsning
- Salg af flis

Kenneth Faurby, Højmark

Tlf. 25 11 24 82



Klovshoppen

Alt til klovpleje
www.klovshoppen.dk
mail@klovshoppen.dk tlf +45 20434230

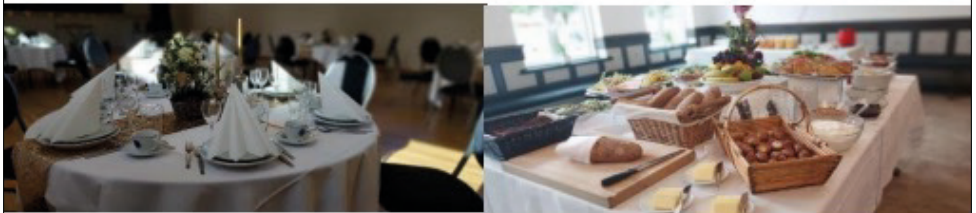


tandlægen.dk
Ringkøbing



| En del af Højmark Forsamlingshus |

Lidt nord for Skjern, lidt syd for Ringkøbing ligger Højmark Forsamlingshus. Med Gastro 41 og flotte renoverede lokaler er scenen sat for en uforglemmelig oplevelse. Hvad enten det er for at nyde en dejlig sommerdag på terrassen, en hyggelig middag, bryllup, selskaber eller en anden festlig lejlighed, sørger vi for de perfekte rammer og tager hånd om jer.



Hvorfor ikke holde dit næste møde eller konference i Højmark Forsamlingshus? Vi har moderne, funktionelle og inspirerende rammer til møder og konferencer for 2-400 deltagere. Vi stiller moderne AV-udstyr og trådløst internet til rådighed. Dertil hjælper vi gerne med at planlægge og inspirere til spændende mødepauser og aktiviteter.

Se mere på vores hjemmeside omkring catering og mad ud af huset.



3044 4047



www.Gastro41.dk



Adelvej 41 | 6940 Lem St.



Info@gastro41.dk



Leje af HGF-teltet

72m², 12*6 m -
til ca. 75 personer

1800 kr

klikgulv - **700 kr**

prisen er pr. dag/ arrangement

Afbestilling koster 600 kr



Vil du gerne booke?

Tøv ikke med at kontakte:

Jeppé Jørgensen
Nymøllevej 8
6950 Ringkøbing
tlf.: 40 95 33 40

INDOOR CYCLING

De tre indoor cycling hold er for alle unge som ældre, der ønsker en god form og kondition. Der tages hensyn til alle niveauer. Det er ikke nødvendigt at gå ud og investere i et par cykelsko, du kan bruge dine løbe/træningssko med hård bund. Man bør medbringe vand samt et lille håndklæde til hver træningstime.

Instruktører: Skiftende imellem Thomas, Pernille og Sanne

Ved deltagelse på holdene gælder først til mølle-princippet.

HOLD/INSTRUKTØR	DAG	TRÆNINGSTID	STED	OPSTART
Indoor Cycling Skiftende instruktører	Tirsdag	18:30-19:30	Motionsrum	Uge 36
Indoor Cycling Pernille Rohde	Torsdag	06:00-06:45	Motionsrum	Uge 33
Indoor Cycling Skiftende instruktører	Søndag	18:30-19:30	Motionsrum	Uge 36

Alle motionshold kan tilmeldes på:

www.højmarkweb.dk / Foreninger i Højmark / Højmark Gymnastikfor. / Motion
Eller med Mobilpay ved tilmelding til vores aktiviteter på nr.: 25674



Bandsbyvej 11, Kloster
6950 Ringebing
Tlf. 97 33 72 11
Vinkelvej 18A
8620 Kjellerup
Tlf. 88 44 77 44
www.valtecholmsland.dk



Salg
Martin Mikkelsen tlf. 54 34 50 08
Per H. Jensen tlf. 93 63 14 88

BADMINTON

Badminton for motionister

Så er vi igen klar til en sæson 2025/2026 med motionsbadminton.

Som tidligere sæsoner er det igen muligt at spille hver mandag og torsdag i vintersæsonen.

Sæsonen starter i uge 35, 2025, og slutter i uge 14, 2026

Mandag	OPSTART: 25. august kl. 19:30-21:00	Højmark Hallen Hal 2
Torsdag	OPSTART: 28. august kl. 19:30-21:00	Højmark Hallen Hal 2

Praktisk info:

Baneleje pr. bane er 1.900 kr. for 1 time pr. sæson.

Der er lodtrækning om baner samt tider, mandag den 25. august 2025, kl. 18.00 i Højmark Hallens kantine. Det vil herefter være muligt at begynde det første spil fra kl. 19.30.

Sommersæson:

Sommersæsonen starter fra uge 15 til og med uge 26.

Såfremt man ønsker at spille badminton i sommersæsonen, bedes I kontakte Thomas Forsom på mobilnummer 2214 2767 vedrørende koordinering.

JULE/NYTÅRSBADMINTON

Der afholdes igen i år et badmintonstævne mellem jul og nytår

LØRDAG DEN 27. DECEMBER 2025, kl. 10.00

Stævnet er for alle – børn som voksne, nybegyndere som øvede.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

BADMINTON

Badminton for drenge og piger

Ketcher + fjerbold + masser af sjov og ballade – hvad tænker du så på?

Det er naturligvis den nye badminton sæson, som starter for alle friske drenge og piger, som ønsker at spille badminton, men også at udfordre sig selv og hinanden.

Hver træning starter med opvarmning, som kan være gulvhockey, dødbold eller noget helt tredje. Derefter bliver badmintonkampene skudt i gang, både single eller double kampe. Vi har også vores badmintonmaskine, som er en aktiv del af træningen. Den er rigtig god til træning af teknik og så er den også rigtig sjov at spille sammen med 😊

Vi vil ikke som sådan opdele i klassetrin.

Sæsonen starter tirsdag den

26. august 2025 (uge 35)

og sidste træning i sæsonen er tirsdag den 31. marts 2026 (uge 14).

Vi træner i Højmark Hallen, Hal 1.

Træner: Jan Hansen

Hjælpetræner: Thomas Forsom

Tidspunkt:

KL. 17:30-19:00

Tilmeldning:

Højmarkweb.dk / Foreninger i Højmark
/ Højmark Gymnastikforening /
Badminton





Bestil din næste 'grønne'
tryksag på vores webshop
www.strandbygaard.dk
- nemt og hurtigt - åbent 24/7

Vestjyllands største trykkeri.

Lokalt forankret, landsdækkende styrke
- bæredygtige tryksager,
skilte og webshop
samlet ét sted.

Kontakt en af vores salgskonsulenter

Henrik | 21 374 414
Erik | 23 665 216

Strandbygaard

+45 96 800 700 · www.strandbygaard.dk

VIDEBÆK
BOGTRYKKERI A/S

RasmussenS
BOGTRYKKERI

- en del af
Strandbygaard

MOTION, SJOV & HYGGE

Hvad: Boldspil (volley, hockey, floorball og andre boldspil)

Hvem: Voksne – alle er velkomne og kan være med (m/k)

Hvornår: Tirsdage kl. 19:00-20:00

Hvor: Højmark hallen, Hal 2

***** Vigtigt! 3. halvleg i kantinen *****

Sæsonen starter i uge 36 – første træning tirsdag den 2. september 2025.

Sæsonen slutter i uge 10 – sidste træning tirsdag den 3. marts 2026

Pris for hele sæsonen er 700 kr.

Kontaktpersoner:

Jens Grimstrup, tlf. 2425 8210

Claus Strøm, tlf. 4074 3349



HØJMARK SKYTTEFORENING

Vinterskydning på 15 m bane:

Opstart tirsdag den 9. september 2025 fra kl. 18:30 i Højmark Hallen.

Første aften gratis. Herefter kan man skyde to gange (mod betaling), før du vælger, om du vil være medlem. Alle er velkomne.

Sidste aften tirsdag den 17. marts 2026.

Højmarkstævnet forventes afholdt den 15.-18. januar 2026.

Mulighed for udendørs skydning i forårsperioden

Yderligere information kan findes på hjemmesiden.

Kontakt Højmark Skytteforening:

Holger Kold, tlf. 2086 6700

WWW.HSFSKYDNING.DK



Hanning VVS ApS

Aut. VVS- og El-installatør

www.hanningvvs.dk

Tlf: 97 36 20 98

Kongsholmvej 7 - 6900 Skjern



HØEGSBERG

GRADER & ENTREPRENØR

Mads Høgsberg - Tlf. 22 47 27 01

KROLF

Krolf i Højmark – Kom og prøv helt gratis!

Krolfspillerne træner:

Tirsdage: kl. 14:00 – Krolf & kaffe/hygge

Torsdage: kl. 19:00 – Krolf/træning

Alle er velkomne! Og – det er gratis at prøve.

Spillet er hyggeligt og socialt, et rigtigt familiespil, hvor alle kan være med.

Før man starter spillet op, går man en runde og løfter plomberne op. De bruges herefter til nummer-markering ved hvert enkelt hul og placeres 15 cm bag hullet.

Krolf-udstyret i skabet består af 14 køller, 28 kugler, numre, pointkort og spilleregler.

Den/de der har medlemskort/låsekode og åbner skabet, har også ansvaret for, at alt er på plads og skabet låses efter endt brug. Plomberne puttes i hullerne.

KROLF Årskort/nøglekort koster 100 kr. Det er muligt at låne/leje efter aftale.

Medlemmer med årskort må til enhver tid benytte de to baner og invitere ,hvem man har lyst.

Ønsker du at blive medlem? Eller er der andre spørgsmål?

Så henvender man sig til en af følgende personer, som er parat til at hjælpe.

Kontaktpersoner:

Peder Degnbol, tlf: 2086 3020 – Birthe Bundgaard, tlf: 2361 0510

Annette Holmelund, tlf: 2485 9917 – Arne Hansen, tlf: 2339 4547

Niels Jac. Hindhede, tlf: 2032 8983





Lokal opbakning

Vi sætter en stor ære i at støtte op om de mange lokale arrangementer og foreninger - herunder Højmark GF.

Er du endnu ikke kunde hos os, så ring direkte til en af vores dygtige rådgivere eller book et møde på landbobanken.dk/nykunde



Anders Kirk
Jensen
7624 9465



Anne Overgaard
Thygesen
7624 9216



Bitte Houmark
Bank
7624 9573



Klaus Moesgaard
Andersen
7624 9580



Lars Bech
Hansen
7624 9743

Ringkøbing

Tlf. 9732 1166 • landbobanken.dk

