

Basketball



Vi starter sæsonen tirsdag den 5. september i Nordvangskolens hal.

Træningstider

Piger og drenge 10-16 år
Tirsdag kl. 19.00-20.00
Fredag kl. 15.15-16.15.

Hvis der kommer mange medlemmer, bliver U15-træningen om tirsdagen flyttet til 20.00-21.00.

Kontaktperson: Peder Rasmussen - Prasmussen2306@gmail.com



Kom til Bordtennis



i Hjertinghus, Tobølparken 25, Hjerting

Bordtennissæsonen starter 28. august

Spilletider:

Børn Tirsdag og torsdag kl. 13.30 - 15.00

60+ Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10.30 - 13.30
Tirsdag kl. 11.30-13.30

Kontaktperson:

Claus Jensen, 60 83 16 60

Tilmelding:

bordtennis.hjertingif.dk

Klik på **Bliv medlem** knappen

ÅBENT HUS FOR BØRN
Tirsdag 29/8 og torsdag 31/8 kl. 13.30



ÅBENT HUS

Er du over 60 år?
Vil du udfordre og træne fysikken og hjernen?
Så prøv bordtennis!



Vil du holde fysikken og hjernen i form, og forbedre balance og reaktionsevne, mens du har det sjovt i et hyggeligt fællesskab? Så prøv bordtennis for folk over 60 år hos Hjerting Idrætsforening BORDTENNIS.

Bordtennis sætter ikke bare konditionen på prøve, men påvirker og styrker mange steder i kroppen og hjernen hver gang, du spiller. Spillet træner reaktionsevne og balance samt styrker musklerne.

Bordtennis er derfor en velegnet mulighed for at få motioneret både fysikken og det mentale, når man har passeret de 60 år og kroppen måske ikke helt kan det, som den kunne engang.

Alle seniorer over 60 år, eller andre der har tid i dagtimerne, kan være med på tværs af form, ambitioner og tidligere erfaringer med bordtennis, da spillet varierer i tempo og intensitet.

Det sociale fællesskab er altid i centrum, når vi mødes rundt om bordtennisbordene mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10.30-13.30 og tirsdag kl. 11.30-13.30 i Hjertinghus, Tobølparken 25, 6710 Esbjerg V. Der vil derfor være tid og plads til at hygge sig med en hyggelig sludder og en kop kaffe.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til Åbent hus

Tid: Tirsdag den 12. september kl. 11.30-13.30 og fredag den 15. september kl. 10.30-13.30

Sted: Hjertinghus, Tobølparken 25, 6710 Esbjerg V

Mere information: Claus Jensen, cj@mcft.dk, 60 83 16 60



Hjerting IF Bordtennis



Seniorfesten i 2022. I år er den totalt udsolgt med 200 deltagere. Arkivfoto.

Hjerting Byfest med nyhed: Mannethon med stegt flæsk

Igen i år er der dømt tre dage med en masse sjov og hygge for store og små i Hjerting

FESTIVITAS – Sponsorerne har spyttet godt i kassen, fortæller HIFs foreningskoordinator Henrik Poulsen. Og den opfindsomme festkomité har atter fundet på nye løjer og bedt til vejrguderne forud for Hjerting Byfest fra torsdag den 24. til lørdag 26. august. Så alt tyder på en god fest igen-igen.

Pladsen åbner torsdag klokken 16. Baren er åben, og så grilles der lige en byfestpølse til dem, der er blevet småsultne.

"Fredag afholdes traditionen tro Seniorfrokost med stort fiskebord og livemusik, og for første gang må vi melde total udsolgt. Det bliver helt fantastisk med cirka 200 festglade seniorer, der har ry for både at synge og danse," siger Jens Eg.

"Som noget nyt har vi Mannethon på programmet. Et sindigt 'løb' for mænd, der ikke kommer til hverken at puste eller tørste på den cirka halvanden kilometer lange rute, der starter ved Hjerting Bade-

hotel med efterfølgende pitstop ved både Pub Kakus, Meny og Hjerting Pub for til sidst at ende i teltet på pladsen til en gang stegt flæsk med persillesovs. Tilmelding til denne lille happening er stadig åben på mail@adsigns.dk," tilføjer han.

Fredag aften er der igen livemusik i teltet, hvor Hulken og Løven fra Faaborg på Sydvestfyn har taget venner med på scenen.

Lørdag formiddag klokken 10 er de løbeglade klar til årets Hjertingløb, mens andre kan hygge og heppe, når målstregen passerer.

Lørdag eftermiddag spiller Mikkel Schack på plænescenen, og lørdag aften slutter byfesten af med Hawaiiifest i teltet med DJ Jimmi.

Legelandet Bumleby er nyt. Det har har hoppeborge, elbiler og andet sjov til børnene.

Meny har madboder med lækre retter, og Børnebaren har både toast, franske hotdogs og miniburgere på menuen.

Med madtelte, børneborde, bar, livemusik og alt derimellem plus en masse glade mennesker, så kan det da kun blive en god festweekend!

-fina



Hjertingløbet skydes i gang klokken 10 lørdag. Arkivfoto.

Større familiemodeshow i år

BYFEST – Også i år starter Hjerting Byfest om torsdagen med et modeshow fra klokken 18.30 til 20, men denne gang er det udvidet i forhold til 2022-modeshowet. Det skal være for hele familien i år. Ganske vist kommer Vincens fra Varde tilbage med stilsikkert modetøj til mænd, men dametøjsbutikken Hallum fra Torvegade i Esbjerg og Alma & Anton Børnetøj fra Blåvand kommer også.

Familierne opfordres til at pakke en god madkurv,



Fra modeshowet i 2022. I år er det for hele familien. Arkivfoto.

så de har noget at hygge sig med ved bordene. Showet afvikles på trailerscenen,

men i tilfælde af regn rykkes det ind i det store telt.

-fina