

GÅ I GANG

Program for juni 2020-2021



Billund
Kommune

ET STORT TAK...

Tak til alle dem der har været med til at komme med bidrag i form af aktiviteter til årets 'GÅ I GANG' folder. Bidragene er med til at skabe en bred vifte af tilbud med en masse forskellige aktiviteter der stort set alle sammen egner sig til at alle borgere kan deltage.

Et stort tak til både privatpersoner og foreninger der har taget sig tid til at indsende deres aktiviteter for at vi i fællesskab kan lave en oversigt over de forskellige aktiviteter, der foregår rundt omkring i hele Billund kommune.

Bidrag til næste års 'GÅ I GANG' folder

Bidrag til næste års folder kan sendes til:

Lone Britt Larsen

Sundhedskonsulent i Billund Kommune

Tlf: 7972 7306

Mail: lbl@billund.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

HVAD ER 'GÅ I GANG'?	4
UGENTLIGE AKTIVITETER	5
BILLUND	6
GRENE SANDE	10
GRINDSTED	11
VESTERHEDE	15
VORBASSE	16
ENKELTSTÅENDE ARRANGEMENTER	21
CYKELTURE	22
GÅTURE	23
HJERTESTIERNE I BILLUND KOMMUNE	24
NATURTURE	26
FIND ENDNU FLERE AKTIVITETER	27

HVAD ER 'GÅ I GANG'?

Formålet med GÅ I GANG

GÅ I GANG er med til at skabe synlighed for de mange motions- og aktivitetstilbud, for mennesker der af forskellige årsager ikke er fysisk aktive, men som ønsker at komme i gang. Patientforeninger, idrætsforeninger, andre foreninger og Billund Kommune tilbyder aktiviteter.

GÅ I GANG er for mennesker, som ønsker at røre sig – samtidig med, at der tages hensyn til eventuelle skavanker, lidelser, sygdomme eller hensyn til usikkerhed overfor fysisk aktivitet. Venner og pårørende er også meget velkomne.

GÅ I GANG handler først og fremmest om, at være fysisk aktiv og få rørt sig – og derigennem få det bedre fysisk og psykisk. Et vigtigt element i GÅ I GANG er muligheden for, at møde ligesindede og danne sociale netværk.

Optagelse i GÅ I GANG programmet

Alle arrangementer eller aktiviteter som er i overensstemmelse med formålet med GÅ I GANG, jf. ovenstående, kan optages i programmet.

Spørgsmål til GÅ I GANG

Har du spørgsmål - eller ønsker du, at dit arrangement bliver optaget i programmet? Programmet trykkes i slutningen af maj, men opdateres elektronisk henover året. Programmet kan hentes på www.billund.dk skriv GÅ I GANG i søgefeltet.

KONTAKT: Sundhedskonsulent i Billund Kommune,
Lone Britt Larsen tlf. 7972 7306 eller mail lbl@billund.dk

GÅ I GANG



Billund
kommune

UGENTLIGE AKTIVITETER



Billede: Ældreidræt, Billund Idrætsforening



Billede: Ældreidræt, Billund Idrætsforening



Billede: Cykeltur ud i det blå

BILLUND

Badminton

Ældre  Sagen

Kom og spil badminton - kaffe og rundstykker efter dysten.

Tid	1 x ugentligt hver onsdag - mødetid et kvarter før start. Nærmere oplysninger om spilletider fås hos kontaktpersonen.
Sted	Lalandia Billund
Pris	25 kr.
Arrangør	Ældre Sagen, Lokalafdeling Billund
Kontaktperson	Birte Lund tlf. 2033 8839

Bowling

Ældre  Sagen

Kom og spil bowling - kaffe og rundstykker efter dysten.

Tid	1 x ugentligt hver onsdag. Mødetid et kvarter før start. Nærmere oplysninger om spilletider fås hos kontaktpersonen.
Sted	Lalandia Billund
Pris	50 kr.
Arrangør	Ældre Sagen, Lokalafdeling Billund
Kontaktperson	Svend Pedersen tlf. 2944 8754

Fitness

Ældre  Sagen

Vi har fitness hver dag, året rundt.

Holdtræning: cykling, senior cirkeltræning, yoga, pilates, zumba/dans.

Bookning er nødvendig på: www.falck.dk/healthcare.

Ring og få nærmere oplysninger

Tid	Alle ugens dage kl. 6-14
Sted	Lego Motion, Falck Healthcare på Hotel Legoland
Pris	Deltagelse i holdtræning er gratis, når du er tilmeldt fitness
Arrangør	Ældre Sagen, Lokalafdelingen Billund
Kontaktperson	Stinne Kristensen tlf. 2219 9543 og Kirsten Brøndsted tlf. 3022 9846

Fitness koster for:

- 3 mdr. 540 kr.
- 6 mdr. 930 kr.
- 12 mdr. 1560 kr.

Stavgang (deltagere uden stave er også velkomne)

Ældre  Sagen

Vi mødes ved Lindegården, og vi går i et tempo så alle kan være med ca. 1 time i Billund-området. Deltagerne medbringer selv drikkevarer.

Tid	Tirsdag kl. 19 i sommerhalvåret (5. maj til 1. september)
Sted	Lindegården i Billund
Pris	Gratis
Arrangør	Ældre Sagen, Lokalfdelingen Billund
Kontaktperson	Kirsten Brøndsted, tlf. 3022 9846

Cykeltur ud i det blå

Ældre  Sagen

Vi mødes ved Lindegården og cykler ud i det blå. Deltagerne medbringer selv evt. drikkevarer.

Tid	Tirsdag kl. 19 i sommerhalvåret (5. maj til 1. september)
Sted	Lindegården i Billund
Pris	Gratis
Arrangør	Ældre Sagen, Lokalfdeling Billund
Kontaktperson	Mogens Bennebo tlf. 2541 6748



Stolemotion, Billund Idrætsforening

Stolemotion indeholder i princippet de samme elementer som ældreidrætten med en grundig bevægeligheds- og muskeltræning, samt fokus på balance, så vi kan klare hverdagens udfordringer. Vi bruger elastikker og andre småredskaber.



Tid	Fredag kl. 9.30 – 10.30 i perioden 1. september – 1. maj.
Sted	Lindegården, Billund
Pris	125 kr. for en sæson
Arrangør	Ældreidrætten, Billund Idrætsforening
Kontaktperson	Else Lykke tlf. 24264707 mail: elselykke@svenet.dk

Krolf klub, Billund Idrætsforening

Har du lyst at spille, er du meget velkommen "der er altid plads til én til"
SÅ KOM prøv og spil.

Hvad er Krolf? *Halvt kroket, halvt golf, helt sjovt.*

Krolf er et spil, hvor det ligesom i golf gælder om at sende en kugle i hul på færrest slag, og dertil bruger man kølle og kugle som i kroket.

Spillet er for alle interesserede, efterlønnere og pensionister, men da terrænet er lidt kuperet, er det ikke så handicapvenligt. Klubben er på ca. 45 medlemmer og er i den 3. alder. Der spilles i grupper på fire personer, som trækker et nummer, hvorved spillernes blandes og derved undgås klikedannelse.

Man er velkommen til at prøvespille krolf, inden man bestemmer sig for medlemskab. Kugle og kølle lånes af klubben.

Baner og klubhus ligger ved Billundskolen, der er P-plads på Møllevej v/Billund fjernvarmecentral. Sanitære forhold kunne være bedre. Der er ikke el og vand.

Til damerne er der camping toilet, også mændene kan lade vandet.

Tid	Krolf – mandag og onsdag kl. 13.00 i perioden april - oktober
Sted	Vi spiller på Ældreidrættens baner vest for Billund Idrætscenter.
Pris	275 kr. for en sæson
Arrangør	Ældreidrætten, Billund Idrætsforening
Kontaktperson	Maja Pedersen, kasserer i Krolf klubben, tlf. 2440 0565 mail: maja.billund@stofanet.dk



Vandrefuglene

Vandrefuglene er en klub med udspring i Ældreidrætten.

Vi mødes ved Billund Idrætscenter kl. 10.00, hvor vi fylder bilerne op, kører ud og går ca. 1 – 1½ time i naturen.

En gang i kvartalet kører vi lidt længere væk og tager madpakke med.

Gåturen er ca. samme længde, nemlig 4 – 6 km.

Ved at deltage i turene får du: Bevægelse, udfordringer, bedre kondition, frisk luft og lys, fællesskab, følgeskab og kendskab til mange ture i omegnen.

Tid	Mandag og onsdag i lige uger kl. 10.00 (skifter mellem mandag og onsdag)
Sted	P-pladsen ved Billund Idrætscenter
Pris	Turene er gratis at deltage på, men man giver 10 kr. til chaufføren for kørslen.
Arrangør	Autonom gruppe
Kontaktperson	Else Lykke tlf. 24264707 mail: elselykke@svenet.dk

Ældreidræt, Billund Idrætsforening



Vi begynder med ca. ½ times gymnastik med træning af bevægelighed, styrke, balance, koordination og kondition.

Derefter kan man vælge mellem forskellige aktiviteter: Bedstevolley, badminton, petanque, ringo, forskellige andre boldspil, motionsmaskiner mm.

Der lægges vægt på: At vi bliver rørt, at det skal være sjovt, og at man kan deltage i sit eget tempo.

Den sidste torsdag i måneden kan man deltage i fællesspisning i hallens cafeteria, hvis man har lyst. – Prisen for en middag er 50 kr.

Tid	Torsdag kl. 9.45 – 11.45 i perioden 1. september - 1. maj.
Sted	Billund Idrætscenter
Pris	325 kr. for en sæson
Arrangør	Ældreidrætten, Billund Idrætsforening
Kontaktperson	Lillian Tøstesen, 20 91 30 57 mail: fam.toestesen@mail.dk



Gratis gå-fællesskab i Billund



Det er gratis at deltage i gåturene og alle kan være med. Vi går året rundt.

Der er ikke noget der hedder dårligt vejr - kun u hensigtsmæssig påklædning :-)

Meld dig ind i Facebookgruppen "[Bevæg dig for livet - Billund - Mette Lykke-Bøndergaard](#)" for at følge med i planlagte gåture. Alle planlagte gåture findes som begivenheder i Facebookgruppen, med beskrivelse af hvor turen starter, hvornår den starter og lidt om den forventede længde på turen. Nogle gange går vi "sløjfe" - dvs. vi undervejs på ruten kommer retur til udgangspunktet, så man har mulighed for at vælge en kortere eller en længere rute - altså om man vil stoppe undervejs, eller gå med videre. Er der særlige omstændigheder, vil det også fremgå - f.eks. om turen er egnet for alle, om der er stigninger eller trapper på ruten og lign. Vi prioriterer sikkerhed - og passer på os selv og hinanden mens vi går - både hvad angår ruten og påklædningen. Dagen før en planlagt gåtur opslås der en reminder i Facebookgruppen, så man har mulighed for at se, om det er en tur man har tid og lyst til at deltage i.

Man behøver ikke at melde hverken til eller fra - man møder blot op - 5 min før planlagt afgang. Vi går præcist på det planlagte tidspunkt. Der tages billeder til de sociale medier.

Vi samarbejder med Hjerteforeningen og DGI - Bevæg dig for livet.

Tid	Variierende ture og tidspunkter.
Sted	Variierende ture og tidspunkter
Pris	Gratis.
Arrangør	Gå-vært: Mette Lykke-Bøndergaard og Gå-vært: Morten Lykke-Bøndergaard
Kontaktperson	Mette Lykke-Bøndergaard tlf: 4093 8908 eller mlb@billundzoneterapi.dk

GRENE SANDE

Gå dig glad i Grene Sande

GÅ I GANG

Hver onsdag mødes vi ved Grene Sande til en vandretur i naturen sammen med andre. Der er hver gang 4 ture af forskellig længde, terræn og tempo. Afslutningsvis samles vi til en kop kaffe, lidt frugt og en lille snak.

Tid	Onsdage kl. 10. Sæson: <ul style="list-style-type: none">○ Efterår 2020: fra d. 2. september til d. 2. december (undtagen uge 42)○ Forår 2021: fra d. 6. januar til d. 2. juni (undtagen uge 7 og uge 13)
Sted	Den store P-plads ved Grene Sande.
Pris	25 kr. pr. sæson
Arrangør	Gå i Gang i Billund Kommune
Kontaktperson	Else Lykke tlf. 2426 4707, elselykke@svenet.dk



GRINDSTED

Bowling

Vi spiller i puljer à 10 hold (afhængig af tilmeldinger).
Man møder de andre hold i puljen 2 gange på en sæson.
Et hold må bestå af 3-5 spillere.



GRINDSTED
FAMILIE OG
FIRMA IDRÆT

Tid	Mandag eller tirsdag kl. 17 – 18 og kl. 19 i hver anden uge <ul style="list-style-type: none">○ Sæsonen starter ca. midt august og slutter ca. midt maj
Sted	Lyngbowl, Søndre Boulevard 31, 7200 Grindsted
Pris	Pris for et hold er 2100 kr. inkl. skoleje for hele sæsonen
Arrangør	Grindsted Familie og Firma Idræt
Kontaktperson	Ulla Johansen tlf. 2046 1896 mail bowling@gffi.dk

Hjertemotion med Hjerteforeningen i Grindsted

Er du hjertepatient eller i risiko for at blive det, tilbyder vi et varieret motionsprogram og træning ved fysioterapeut. I et forløb på 30 uger afprøver vi forskellige motionsformer tilpasset din formåen.

Du bliver udfordret, men vi har plads til humor og fællesskab. Vi træner både ude og inde afhængig af årstid. Vi tilknytter 2-3 hjertecaféer, hvor forskellige emner tages op. Tilmelding skal ske til kontaktperson.



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

Tid	Onsdage kl. 16.30-18.00
Sted	Magion Grindsted – Rehabiliteringslokalerne
Pris	Halvt eller helt forløb: <ul style="list-style-type: none">○ 15 uger: 500 kr.○ 30 uger: 800 kr.
Arrangør	Hjerteforeningen
Kontaktperson	Birgit Lorentsen tlf. 7534 1882 (efter kl. 17.00)

Pétanque

Har du lyst til en idræt som supplement til dine nuværende aktiviteter, eller er din fysik ikke længere til de hårde idrætsgrene?

Så har du mulighed for nye udfordringer og et godt kammeratskab i vores pétanqueklub. Pétanque er et spil for alle.

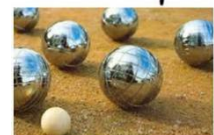
Vi spiller på banerne ved Lynghallen 2 gange om ugen.

Tid	Mandage kl. 18.00-21.00 og torsdag kl. 13.30-15.30
Sted	Lynghallen, Sdr. Boulevard 21, Grindsted
Pris	Prisen for en sæson er kr. 250 (april til oktober)
Arrangør	Grindsted Familie og Firmaidræt
Kontaktperson	Palle Jacobsen tlf. 2476 5352 mail palle.jacobsen@mail.dk



GRINDSTED
FAMILIE OG
FIRMA IDRÆT

Pétanque



Idræt om Dagen



GRINDSTED
FAMILIE OG
FIRMA IDRÆT

Idræt om dagen er et tilbud med idræt, motion, fællessang og socialt samvær m.m., for alle som bor i Billund Kommune, og som har fri i dagtimerne. Vi tilbyder bl.a. gymnastik, motionsrum med uddannet instruktør, blodtryksmåling som kan spare lægebesøg.

Der vil blive lagt vægt på det sociale og hyggen, at vi har det sjovt og spændende sammen, og at man får sig rørt. Vi har ca. 100 medlemmer.

Vi tilbyder også cykelture og andre udendørsaktiviteter mm. om sommeren.

Tid	Fredag kl. 9.00 - 12.00. <ul style="list-style-type: none">○ Fra kl. 9.00 til 10.00 er der morgenkaffe med rundstykker, sang og socialt samvær m.m.
	Opstart fredag den 4. september.
Sted	Lynghallen, Sdr. boulevard 21, 7200 Grindsted
Pris	100 kr. om året
Arrangør	Grindsted Familie og Firma Idræt
Kontaktperson	Henning Lund tlf. 7532 2978 mail lund.turbopost@live.dk

Stole-motion

Ældre @ Sagen

Gymnastikken foregår både stående og siddende på stole. Hele kroppen arbejdes igennem, smidighed, kondition, balance og styrketræning. Det sociale samvær vægtes højt.

Tid	Mandag fra 9.00 – 10.00 <ul style="list-style-type: none">○ Efterår 2020 - uge 34 til 50 (dog ikke uge 42)○ Forår 2021 - uge 1 til 22 (dog ikke uge 7 + 13 + 14 + 21)
Sted	Mødestedet Nygade 29, Grindsted
Pris	Ældre Sagens motionstilbud er gratis Kaffe og brød koster 10 kr.
Arrangør	Ældre Sagen, Grindsted
Kontaktperson	Hanne Landstrøm, tlf.: 30 64 33 15.



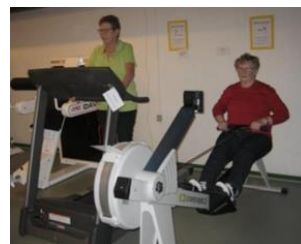
Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op!

Fitness-hold

Ældre Sagen

Dette fitness-hold er for pensionister, der gerne vil i gang med motion og styrketræning.

- Tid** Onsdag fra 09.30- 11.00 (hvor der er instruktør til at vejlede)
- Efterår 2020 uge 34 til 50 (dog ikke uge 42)
 - Forår 2021 uge 1 til 22 (dog ikke uge 7 + 13)
- Sted** Mødestedet Nygade 29, Grindsted
- Pris** Ældre Sagens motionstilbud er gratis, men brugen af fitnessmaskiner koster 5 kr. pr. dag.
Der er altid kaffe på kanden.
- Arrangør** Ældre Sagen, Grindsted.
- Kontaktperson** Hanne Landstrøm, tlf.: 30 64 33 15.



Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.

Hold-motion

Ældre Sagen

Kom og motionér dig til en lettere hverdag... Vi træner kroppen godt igennem med tanke på smidighed og muskelstyrke. Der vil desuden være fokus på "puls op" og balance. Gennem sjov motion, der giver smil, grin og sammenhold, holder vi hjernen skarp.

- Tid** Tirsdag fra 13.00- 14.00
- Efterår 2020 uge 34 til 50 (dog ikke uge 42)
 - Forår 2021 uge 1 til 22 (dog ikke uge 7 + 13)
- Sted** Mødestedet Nygade 29, Grindsted
- Pris** Ældre Sagens motionstilbud er gratis.
Det er mulighed for at købe kaffe.
- Arrangør** Ældre Sagen, Grindsted.
- Kontaktperson** Hanne Landstrøm, tlf.: 30 64 33 15.

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.

Skydning

Vi skyder med riffel og pistol. ALLE over 16 år er velkomne til at komme og prøve en anderledes sport.

Der vil være instruktører, rifler og skiver klar.

- Tid** Onsdag kl. 18.30-ca. 20.30
- Start: første onsdag i oktober
 - Slut: sidste onsdag i marts
- Sted** Kælderen under Lynghallen
- Pris** Kontingent 400 kr. for vintersæsonen. 50 skud 40 kr.
- Arrangør** Grindsted Familie og Firma Idræt
- Kontaktperson** Jesper Lindstrøm Bech tlf. 7532 4848 eller tlf. 2155 8424



GRINDSTED
FAMILIE OG
FIRMA IDRÆT

Ta' med på gåtur i Grindsted

Facebook gruppen "Ta' med på gåtur i Grindsted" går hver onsdag i Grindsted og omegn.

Ruten afhænger af de fremmødtes ønsker – og alle kan være med.

Generelt går man, hvor de fremmødte har lyst, altså ikke nogen faste ruter.

Se nærmere på Facebook. Klik: "Ta' med på gåtur i Grindsted"

Tid	Onsdag aften. <ul style="list-style-type: none">○ Om vinteren: kl. 18.30○ Om sommeren: kl. 19.00
Sted	Om vinteren går vi fra Sygehuset (overfor Home) på oplyste veje i byen. Om sommeren går vi fra den østlige p-plads ved Engsøen.
Pris	Gratis.
Arrangør og Kontaktperson	Jørn Sletting Jørn Sletting tlf. 2922 8854



Minigolf til dig der ønsker en aktiv fritid

Vi spiller på Minigolfbanen ved Lynghallen, og hygger os sammen.

Bemærk: Vi har desværre ingen toilet, men bruger Lynghallen eller Bowlinghallens toilet.

Tid	Mandage og torsdage kl. 9.30 til 11.30
Sted	Lynghallen, Søndre Boulevard 21, 7200 Grindsted
Pris	Medlemspris er 300 kr. årligt Kugler og køller kan lejes for 25 kr. pr. gang
Arrangør	KFUM Minigolf
Kontaktperson	Aksel Berg Hansen tlf. 7532 1358 eller tlf. 2978 4397 og Knud Larsen tlf. 7532 2690



Tirsdags café

Velkommen til et par timers hyggeligt fællesskab. Tag endelig naboen med.

Vi starter med kaffe, brød og et par sange.

Derefter samvær omkring spil, bob, billard, håndarbejde osv.

Tid	Hver tirsdag kl. 09.30-11.30
Sted	Kronen, Solvej 1, Grindsted lige overfor kirken
Pris	20 kr. pr. gang
Arrangør	Indre Mission i Grindsted
Kontaktperson	Harry Hansen, tlf. 7529 2094 eller 2028 9416

VESTERHEDE

Krocket

Vesterhede Krocketklub er hjemmehørende på Daugårdvej 11 i Vesterhede. Klubbens formål er at skabe aktiviteter for medlemmerne, så de opnår et godt samvær, såvel idrætsligt som socialt. Krocketklubben er medlem af DGI Sydvest Krocket og vi er bl.a. med i holdturnering med 3 hold.

Vi har klubhus og gode baneforhold.

Krocket i Vesterhede og i DGI er et anderledes spil end havekrocket. Banen har faste målkrav, vi spiller sammen 2 og 2. Derfor er det også meget mere taktisk og udfordrende. Det er også kun tilladt at holde køllen med en hånd. Køllerne vejer fra 700 – 1500 gram.

Vi spiller holdturnering, som hold af 4 spillere, parturnering med 2 spillere, og enkeltmandsturnering, som single spiller. Alle turneringer spilles på 8 niveauer. Nybegyndere starter i serie 4, derefter kommer serie 3, serie 2 og serie 1. Man skal have kvalificeret sig til et DM for at rykke opad, eller have en makker fra en højere række videre. Efter serie 1 kommer man op i 4 division, og den højst rangerende række er 1 division. Alle turneringer spilles i DGI regi. Mød derfor frisk op på Daugårdvej 11 i Vesterhede, og få en prøveperiode.

Tid	Om sommeren: tirsdage og torsdage fra kl. 18.00, samt lørdag fra kl. 13.00 Om vinteren: onsdage og lørdage fra kl. 13.00 - ellers efter aftale.
Sted	Vesterhede Krocketklub, Daugårdvej 11 i Vesterhede
Pris	Kontingent er 400 kr. årligt, alt spilleudstyr har klubben Der er 6 - 8 ugers prøvetid. Derefter 175 kr. i kontingent for resten af året.
Arrangør	Vesterhede Krocketklub
Kontaktperson	Kasserer Steen S. Hansen tlf. 2215 6995



VORBASSE

Gåture fra Vorbasse Fritidscenter

Vi går en tur på 3-4 km. Turene kan ses på [Vorbasse .dk](http://Vorbasse.dk)

Vi går hele foråret, fra midten af april.

Tid	Onsdage kl. 09.00
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	10 kr. pr. gang (hvis vi kører, betales 10 kr. til chaufføren)
Arrangør	Idræt om dagen
Kontaktperson	Anne Margrethe, Ingrid, Ester og Emmy tlf. 23950993

Idræt om dagen

Idræt om dagen – et godt tilbud til dig. Idræt om dagen er for alle, der har mulighed for motion onsdag formiddag. Vi deler formiddagen op i to:

1. halvleg: Vi tilbyder god motion med træning af alle muskler og led, og folkedans.

Derefter kaffe + rundstykke og sang, hvor vi sætter verden på plads og får rørt sangmusklerne.

2. halvleg: Efter kaffepausen er der mulighed for at vælge mellem: svømning – petanque – badminton – bowls – hockey – ringo – skumtennis mm.

Det hele serveres med godt humør. Vi glæder os til at se dig.

Tid	Onsdag kl. 09.30 – 11.30. Sæsonstart: 16. september 2020
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	25 kr. pr. gang, inkl. kaffe
Arrangør	Ingrid, Kirsten, Emmy, Ejgil, Maud og Ester
Kontaktperson	Ester Thisgård tlf. 75334605 / 22256333

Vandmotion i Vorbasse Fritidscenter

Hver fredag er der vandmotion for Seniorer. Vi starter med fri svømning i 20 min. derefter 30 min. med vandgymnastik, som er en skånsom, men effektiv træningsform. Der laves øvelser på dybt og lavt vand, med og uden redskaber. Saunaen kan benyttes før og efter.

Der holdes kun lidt ferie.

Tid	Fredag kl. 9.00 - 10.00
Sted	Vorbasse fritidscenter
Pris	500 kr. for et år. (fordelt over 2 gange)
Arrangør	Vorbasse fritidscenter
Kontaktperson	Marianne Hansen 50581280

Krocket, krolf og petanque

Kan du lide at være udendørs og hygge dig sammen med en masse andre, så er krocket, krolf eller petanque måske lige noget for dig. Vores formål er at få god motion i et godt socialt fællesskab. Vi er ca. 35 medlemmer, og man kan frit veksle mellem at spille krocket, krolf eller petanque. Klubben er medlem af DGI og krocketafdelingen deltager hvert år i flere turneringer. Der er spillere inden for næsten alle rækker fra C1 til M1, og det er vigtigt for klubben, at nye spillere hjælpes godt i gang og derfor også spiller mod mere rutinerede. Klubben har spilleudstyr, du kan låne, mens du prøver, om det er noget for dig. Du får også en gratis prøveperiode på 3 måneder.



Tid	Onsdag, fredag og lørdag kl. 13 - 17. Vi har sæson det meste af året. Kun sne kan for alvor genere spillet.
Sted	Klubhuset ligger på Drivvejen nr. 5 - lige over for campingpladsen.
Pris	Kontingentet er 200 kr. pr. år.
Arrangør	Vorbasse Krocket og Petanque Klub
Kontaktperson	Tonny Brandt Andersen tlf 81600604

Funktionel træning i Vorbasse for seniorer M/K 2020/21 **GÅ I GANG**

Gør din hverdag lettere med kropstræning. Der er fokus på balance-styrke-og på at få pulsen op. Vi træner kroppen godt igennem, med tanke på bevægelighed i alle led, så musklerne styrkes og leddene bliver smidige. Vi træner i moderat tempo til dejlig musik og godt humør. Øvelserne foregår stående – siddende og gående, så alle kan deltage.

Er du i tvivl? – så kom og prøv. Vi vil gerne være flere

Der er indlagt frugt og vand pause – og vi vægter samværet højt.

Tid	Mandage fra 14.45 til 15.45 Start: mandag den 14. september – 7. dec. 2019 Start efter jul: mandag den 11. januar 2019 – 15. marts
Sted	Vorbasse fritidscenter - Flexrummet
Pris	200 kr. før jul – 200 kr. efter jul
Arrangør	GÅ I GANG
Kontaktperson	Ester Thiesgård tlf. 75334605, Emmy Schmidt tlf. 23950993

Svømning: Vandtilvænning og Bevægelse

Dette hold er for dem, der svømmer en smule eller gerne vil begynde. Vi er i den lave ende. De sidste 15 min. kan man svømme på langs. Vi laver vandgymnastik og bliver gennem øvelser fortroligt med vandet og dets egenskaber. Der er mulighed for instruktion af svømmearter, hvis det ønskes. Find os på Facebook her: www.facebook.com/VorbasseSC/



Tid	Torsdage fra 1. september kl.17.15-18.00
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	650 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Svømning
Kontaktperson	Marianne Brøndsted, tlf.2349 5045, mail: brmarianne315@gmail.com

Svømning: Aqua Fitness

Aqua-fitness er for dig der ønsker at få pulsen op og samtidig ønsker at styrke dine muskler og balance. Vi arbejder med forskellige redskaber i vandet som fx. vægte og aqua-orme. Der vil på holdet også forekomme lege der fremprovokerer grin og hygge, dog altid med formål at få pulsen op eller forbedre nogle færdigheder i vandet. Holdet er for alle - ung som gammel, dog må man beregne at nogle af øvelserne vil finde sted i den dybe ende. Find os på Facebook her: www.facebook.com/VorbasseSC/



Tid	Torsdage fra 1. september kl.18.00-19.00
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	650 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Svømning
Kontaktperson	Marianne Brøndsted, tlf.2349 5045, mail: brmarianne315@gmail.com

Svømning: Voksen Motion

Voksen Motion er for dig, som vil svømme uden undervisning. Find os på Facebook her: www.facebook.com/VorbasseSC/



Tid	Tirsdage fra 1. september kl.18.15-19.00
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	650 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Svømning
Kontaktperson	Marianne Brøndsted, tlf.2349 5045, mail: brmarianne315@gmail.com

Løb/Gang: Walk n' Talk

Walk n' Talk! Holdet for alle, som gerne vil ud at gå en tur.

Holdet for hele familien - barnevogne, løbecykler, hunde i snor mv. er velkomne med på turen. Holdet for de sociale - mangler du kvalitets-tid med veninden, din far, dit barnebarn, så får du her 1 time i godt selskab.

Holdet for dem, som leder efter roen. Ud i lyset, naturen, luften og find ro til egne tanker og mærk hvordan du bliver fyldt med energi. Ingen forudsætninger for at deltage på holdet. Ingen konkurrence, ingen tempo - bare dejlige gåture med plads til snak, hygge og samvær. :) Hver tirsdag kl.18.00 – ca. 45 minutters gåtur i dit tempo - herefter fælles afslutning med frugt og vand.

Tid	Tirsdage fra 14. april kl.18.00-19.00
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	350 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Løb/Gang
Kontaktperson	Mads Nielsen, tlf. 2273 1379, mail: mads-t-nielsen@stofanet.dk



Gymnastik: Pilates

Vi træner efter Pilates systemet, hvor vi har fokus på kropsstammen og åndedrættet. Derved trænes ryg/mave/balance og styrke, ud fra de inderste muskler. Ind imellem træner vi på den store bold, eller med elastikker/redondobolde. Også her har vi fokus på åndedræt, styrke, balance og smidighed. Timen afsluttes med afspænding og afslapning.

Tid	Mandage fra 1. september kl.13.30-14.30
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	650 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Gymnastik
Kontaktperson	Marion Fey, tlf. 2123 7643, mail: marionfey5@gmail.com



Gymnastik: Yoga - formiddag

Hatha Yoga er træning for dig, som gerne vil finde ro, forbedre din smidighed, styrke din balance og kroppens forskellige muskelgrupper.

Vi kommer til at arbejde en del med vejrtrækning og jeg vil tage emner op, hvor vi kommer til at træne de enkelte muskelgrupper som nakke, ryg, mave, ben og fødder. Timen afsluttes med afspænding. Det eneste du skal medbringe er en Yoga-måtte og et tæppe.

Tid	Mandage fra 1. september kl.9.30-10.45
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	400 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Gymnastik
Kontaktperson	Marion Fey, tlf. 2123 7643, mail: marionfey5@gmail.com



Gymnastik: Yoga - Aften

Hatha Yoga er træning for dig, som gerne vil finde ro, forbedre din smidighed, styrke din balance og kroppens forskellige muskelgrupper. Vi kommer til at arbejde en del med vejrtrækning og jeg vil tage emner op, hvor vi kommer til at træne de enkelte muskelgrupper som nakke, ryg, mave, ben og fødder. Timen afsluttes med afspænding. Det eneste du skal medbringe er en Yoga-måtte og et tæppe.



Tid	Mandage fra 1. september kl.19.00-20.15
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	400 kr.
Arrangør	Vorbasse KFUM Idræt - Gymnastik
Kontaktperson	Marion Fey, tlf. 2123 7643, mail: marionfey5@gmail.com

ENKELTSTÅENDE ARRANGEMENTER



Billede: Gratis gå-fællesskab i Billund



Billede: Nytårsvandretur



Billede: Tag med på eventyr i naturen

CYKELTURE

Den årlige cykeltur med madpakke 2020

Ældre Sagen

Der cykles ca. 25 km og alle kan være med – husk vandflasken.

Vi tager alle madpakker med hjemmefra og finder et sted hvor vi kan spise. Inden vi kører hjem, giver Ældre Sagen kaffe og brød.

Tid	Torsdag den 18. juni 2020, kl.: 11.00
Sted	Cykelturen udgår fra Magion, Grindsted
Pris	Gratis.
Arrangør	Ældre Sagen, Grindsted.
Kontaktperson	Peter Hansen, 21 67 42 36



Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.

Den årlige cykeltur med madpakke 2021

Ældre Sagen

Der cykles ca. 25 km og alle kan være med – husk vandflasken.

Vi tager alle madpakker med hjemmefra og finder et sted hvor vi kan spise. Inden vi kører hjem, giver Ældre Sagen kaffe og brød.

Tid	Torsdag den 17. juni 2021, kl.: 11.00
Sted	Cykelturen udgår fra Magion, Grindsted
Pris	Gratis.
Arrangør	Ældre Sagen, Grindsted.
Kontaktperson	Peter Hansen, 21 67 42 36.

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.

BIKE AND RUN STAFETTEN - Torsdag den 27. August



GRINDSTED
FAMILIE OG
FIRMA IDRÆT

Så er det med at finde superholdet sammen med dine kollegaer, familie, venner eller naboer på vejen.

I skal mødes og dyste mod andre glade motionister!

Sæt derfor kryds i kalenderen torsdag den 27. august 2020 - når Bike & Run Stafetten igen rammer Grindsted i forbindelse med Festugen.

Alle kan deltage i dette motionsarrangement – tilmelding på bikeandrun.nu/grindsted

GÅTURE

Viaduktmarsh i Filskov

Vi går en gåtur på en time på kløverstierne.

Alle er velkomne.

Det er gratis at deltage. Efter turen kan der købes kolde drikke.

Tid Onsdag d. 03. juni 2020, kl. 18.30

Sted Multihuset
Industrikrogen 2, Filskov

Pris Gratis.

Der kan købes kolde drikke.

Arrangør Billund Hjerteforening

Kontaktperson Hanne Egebjerg, tlf. 2135 5746



HJERTESTIERNE I BILLUND KOMMUNE

Hjerteforeningens Nytårsmarch

Kom og vær med i din by med familie, venner, naboer og få hilst på byens borgere. Hør nytårstalen og gå en tur på hjertestien i din by. Du vælger selv hvor langt du har lyst til at gå og i hvilket tempo. Har du lyst til at løbe turen er det også muligt. Vi afslutter hvert sted med lidt lunt – til få penge.

Turen er arrangeret i samarbejde med lokale borgere og foreninger.

Følg med i lokalpressen – her vil vi offentliggøre de endelige detaljer, når de foreligger.

Tid	Søndag den 03. januar 2021
Sted	Se mødesteder i lokalpressen
Pris	Gratis
Arrangør	Hjerteforeningen
Kontaktperson	Birgit Lorentsen tlf. 20971318



Billund

Gå nytårsmarchen fra Billundcenteret, tag venner, naboer og familie med på en hyggelig tur. Arrangeret af Rotary Billund og Hjerteforeningen Billund.

Se tidspunkt i lokal presse.

Filskov

Vi går nytårsmarchen fra Multihuset. Tag venner, naboer og familie med på en hyggelig tur. Vi slutter af med lidt godt til ganen.

Arrangeret af lokale borgere og Hjerteforeningen Billund.

Se tidspunkt i lokalpresse.

Grindsted

Vi følger Hjertestien (3,4 km eller 4,8 km)

Ale er velkomne til at deltage. Efter turen er der lidt mundgodt i sygehusets forhal.

Kom og vær med til at bevare en god tradition.

Tid	Søndag den 03. januar 2021 kl. 10.30
Sted	Turen starter og slutter ved sygehusets forhal. Grindsted Sygehus, Engparken 1, 7200 Grindsted
Pris	Gratis
Arrangør	Ældre Sagen i samarbejde med Hjerteforeningen og Diabetesforeningen
Kontaktperson	Ella Thomsen, tlf.: 31 20 98 31

diabetes
foreningen



Ældre Sagen



HJERTE
FORENINGEN
BILLUND

Billund Lokalforening

Fortsættes på næste side →

Hejnsvig

Gå Nytårsmarchen fra spejderhytten. Tag venner, naboer og familie med. Mød borgere fra Hejnsvig til nytårshilsen. Kom tilbage og få lidt til ganen.

Arrangeret af borgere i Hejnsvig og Hjerteforeningen Billund.

Se tidspunkt i lokalpresse.

Sdr. Omme

Vi går Nytårsmarchen fra Multicenteret. Tag venner, naboer og familie med på turen. Kom tilbage og få suppe og oplev den hyggelige stemning.

Arrangeret af Hjerteforeningen Billund.

Se tidspunkt i lokalpresse.

Vorbasse

Hjertelig velkommen til en god start på det nye år.

Vi starter og slutter ved Vorbasse Fritidscenter, og vi går på hjertestierne i Vorbasse. Efter turen er der mulighed for at købe kaffe og andet.

Tid	Søndag den 03. januar 2021
Sted	Vorbasse Fritidscenter
Pris	Turen er gratis
Arrangør	Hjertesti-udvalget under Vorbasse lokalråd
Kontaktperson	Ester Thisgard og Emmy Schmidt tlf. 2395 0993



Du kan læse mere om alle Hjertestierne i Billund Kommune på Billund Kommunes hjemmeside: www.billund.dk og søg på Hjertestier eller Klik på Link til hjertestier i Billund Kommune

NATURTURE

Svampetur - Randbølhede - Frederikshåb

Ældre  Sagen

Tag med naturvejleder og svampekyndig Peer Høgsberg ud i på jagt efter spiselige svampe. Peer fortæller om de svampe vi finder og hvordan man kender dem – og kender forskel på dem. Medbring svampekurv med klæde i bunden, en lille køkkenkniv og evt. en lille børste.

Medbring evt. bærbar kaffe/vand og naturligvis passende udetøj og godt fodtøj.

Alle er velkomne - kom og mød op.

Tid	Mandag den 14. september kl. 13.30-15.30
Sted	P-pladsen, Randbølhede Rasteplads, (Hundeskov) Bøgvadvej.
Pris	Gratis
Arrangør	Ældre Sagen, Lokalafdelingen Billund
Kontaktperson	Kjær Lundø, tlf. 2368 2411

Sanketur ved Holme Å

Tag med på jagt efter vild mad i naturen langs Holme Å sammen med naturvejlederen. På en tur langs Kyst-til-kyst Stien og på nogle af Billund Kommunes naturarealer, skal vi ud og kigge efter nogle vilde planter, der kan give gode smagsoplevelser.

 Billund
kommune

At sanke

Det gamle begreb "at sanke" er i den grad blevet moderne igen, hvor flere og flere prøver kræfter med at samle spiselige urter og svampe. På turen kan du få gode tips til, hvordan du selv kan sanke – og med lidt held finder vi også lidt, vi kan smage på...

Turen går ikke kun på vej og sti, men også gennem høj og til dels fugtig vegetation, så husk passende påklædning og fodtøj.

Tid	Søndag d. 24. maj 2020, kl. 10.00 – 13.00
Sted	P-plads ved Kyst-til-Kyst Stien Sønderhedevej 21, 6623 Vorbasse
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Sam Sørensen, tlf. 4029 3766



Vi kigger på fugle...

...og du skal med! Nu skal vi ud i den tidlige morgenstund og kigge efter fugle, lytte til fuglestemmer og lade naturens dybe stille ro komme helt tæt på os. Vi håber både at høre sangere, drosler og pibere, og måske ser vi en ræv på jagt eller en isfugl. Samtidig skal vi opleve naturen vågne, mens solen står op.



Er du morgenfrisk?

På denne helt tidlige morgentur tager naturvejleder Mads Navntoft Olsen os med ud på vandring med fokus på fuglene, deres sang og deres biologi. Hvad kendetegner de forskellige fugle, hvad bruger de sangen til, og hvilke karakterer skal du kigge efter, hvis du skal genkende de forskellige arter. Husk kikkert og varmt tøj. Tag gerne lidt morgenbrød og en kop kaffe med på turen, så holder vi et hvil undervejs.

Tid	Søndag d. 14. juni 2020, kl. 04.00 – 06.00
Sted	P-pladsen ved Karensminde Museumsgård. Morsbølvej 102, 7200 Grindsted
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Mads Navntoft Olsen, tlf. 7972 7099



Mission Bynatur

Bynatur, vilde rabatter, biodiversitet i byen, vild med vilje...

Ja navnene er mange, men missionen er den samme. Hvordan kan du og jeg give naturen en hjælpende hånd, så vores fremtidige generationer også har en mangfoldig natur. Denne naturtur skal nemlig foregå i biernes by "Bi"llund. Her har Billund Kommune lavet en række tiltag for at forbedre forholdene for blandt andet insekterne.



Mangfoldighed i haven

Naturvejleder fra Økolariet Finn Lillethorup, vil tage os med på en vandring igennem nogle af villakvartererne i Billund. Her kan du høre om bynatur, og hvordan kommunen bringer naturen ind i byen. Herudover vil han fortælle om, hvad du selv kan gøre, for at styrke arternes mangfoldighed i din egen have.

Tid	Søndag d. 21. Juni 2020, kl. 14.00 – 16.00
Sted	Børnehaven Træstubben. Tuen 2, 7190 Billund
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Finn Lillethorup, Økolariet. Tlf. 2178 2103



Find krible krable dyr i Billund Anlæg

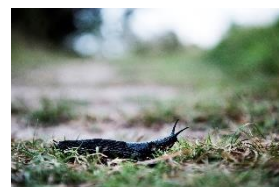
Tag med på jagt efter krible krable dyr i Billund Anlæg. De gemmer sig derude i græsset, i lyngen eller i skovbunden og med lidt øvelse og det rigtige udstyr så skal vi nok finde dem.



På opdagelse med insektsuger og net

Tag med naturvejleder Finn Lillethorup på opdagelsestur med insekt-suger, net og lup-glas for at finde nogle af de spændende smådyr, der gemmer sig ude i naturen. Vi skal kigge nærmere på de smådyr, vi finder, og se på hvordan de lever deres liv. Turen er tilrettelagt for familier med børn på 4-10 år, men alle andre er også velkomne til at deltage. Turen er egnet for gangbesværede. Der vil blive udleveret en gratis insektsuger til alle børn, der deltager i arrangementet.

Tid	Søndag d. 28 juni 2020, kl. 14.00 – 16.00.
Sted	P-plads ved Lærkevej 21b, 7190 Billund
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Finn Lillethorup, Økolariet. Tlf. 2178 2103



Tag med på eventyr i naturen

Den nat Ronja Røverdatter blev født, buldrede tordenen over bjergene og skræmte al trolde i hele Mattisskoven. Men hvem er Ronja uden sin elskede Mattisskov? Hvem er Orla Frøsnapper uden frø?

Bliver Peddersen bare en "gnaven gammel jas" uden sin daglige fisketur? På denne tur skal vi have øjne og ører åbne og finde de naturbeskrivelser, der giver liv og indhold til vores elskede børnelitteratur.



Naturen i børnelitteraturen

Kan børnebøgernes univers inspirere til lege i naturen? Det spørgsmål skal vi prøve at få svar på, når vi dykker ned i fiskesøen og hører om den farlige gedde, eller springer over Helvedesgabet, mens vi spejder efter rumpenisser i skovbunden. Kom med ud i naturen og oplev hvordan litteraturen bliver levende for øjnene af os. Turen er for børn i alderen 5-12 år og deres forældre.

Tid	Fredag d. 03. juli 2020, kl. 14.00 – 16.00
Sted	P-arealet ved Shelterbyen i Jægerlund ved Vorbasse på hjørnet af Drivvejen og Bækkevej, 6623 Vorbasse
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Finn Lillethorup, Økolariet. Tlf. 2178 2103



Snapsetur til Grene Sande

Kom med og sæt smag på snapsen sammen med naturvejlederen. Lær hvilke bær, træer og urter ude i plantagen og på heden, der smager godt efter et ophold i alkohol.



Billund
kommune

Årstidens urter

Vi finder årstidens urter og bær til snapsen, og når vi har sanket færdig, samles vi og sætter vores snaps. Der vil være smagsprøver på hedens urter og skovens bær og frugter. Medbring: Vodka/snaps efter behag. Patentglas med lg eller stort sylteglas. Husk: påklædning efter vejret. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Tid	Søndag d. 16. august 2020, kl. 09.30 – 12.30
Sted	P-pladsen neden for bakkeøskrænten ved stien ind til Grene Sande på Billundvej 50, 7250 Hejnsvig IKKE p-pladsen ved golfbanen!
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Sam Sørensen, tlf. 4029 3766



Lunchhike to Seven Years Lakes (Syv års søerne)

(På engelsk)

The beautiful landscape around the “Syv års søerne” is spectacular in the late summer when the purple flowers of the heather is in full bloom.

Join our nature guide on a walk around the lakes and hear about the flowers, animals and insects adapted to the harsh conditions on the heath.



Billund
kommune

Why is it so beautiful?

Learn about the landscape and how it was formed, why it looks like it does today and why the lakes are called “Seven Years Lakes”. Remember to bring warm clothes, good footwear and a delicious lunch pack for the end of the hike, which will be at a nice lunchspot near the lakes (on the ground – bring a blanket). The trip is not suited of for walking disabled.

Tid	Søndag 30. august 2020, kl. 10.00 – 12.30
Sted	Randbølhede rest area, Bøgvadvej 121, Randbøldal.
Pris	Gratis/free
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Finn Lillethorup, Økolariet. Tlf. 2178 2103



På svampejagt i Gyttegård Plantage

Tag med naturvejleder og svampekyndig Peer Høgsberg ud i Gyttegård på jagt efter spiselige svampe. Peer fortæller om de svampe, vi finder, og hvordan man kender dem – og kender forskel på dem.



Hvor skal vi hen

Turen går langs Hejnsvig Bakkeø og gennem det helt specielle sandflugts-naturområde Grene Sande. På de medbragte Trangia-fjeldkøkkener tilbereder vi efter turen et par smagsprøver af dagens fund. Der tilbydes alle deltagere at få tjekket svampekurve efter turen. Vi går ca. 5 km i varieret terræn. Medbring svampekurv med klæde i bunden, en lille køkkenkniv og evt. en lille børste. Medbring gerne bærbar kaffe og naturligvis passende udetøj og godt fodtøj. Alle er velkomne – gerne skarpøjede børn. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Tid	Lørdag d. 05. September 2020, kl. 13.00 – 16.00
Sted	P-pladsen neden for bakkeøskrænten ved stien ind til Grene Sande på Billundvej 50, 7250 Hejnsvig IKKE p-pladsen ved golfbanen
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Peer Høgsberg, tlf. 2364 0265



Hjortebrøl i Baldersbæk

Kunne du godt tænke dig at høre krondyrene brøle morgenstunden ind. Så kom med på tur ved Baldersbæk. Kronvildtet er det største landlevende pattedyr i Danmark og hjortene kæmper om hunnerne en gang om året.

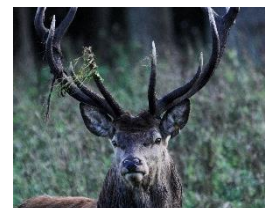
Dette går ikke stille for sig, og naturområderne runger af brøl, der udfordrer rivaler til kamp.



Morgentur

Vi mødes i lysningen og ser naturen vågne, samtidig med at hjortene forhåbentligt brøler. Vores naturvejleder vil fortælle om krondyrene og de andre spændende ting, som vi ser på turen. Husk varmt tøj, kikkert og godt fodtøj til at trave på heden med. Tag eventuelt noget morgenbrød med og en kop kaffe, så tager vi et hvil og spiser lidt sammen. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Tid	Lørdag d. 19. september, kl. 06.30 – 08.30
Sted	P-plads ved Villa Baldersbæk Baldersbækvej 46, 6682 Hovborg
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Mads Navntoft Olsen, tlf. 7972 7099



Juletur med hedenisser

Kender du hedenisserne? Hedenisserne hører til de ældste nisser i Danmark. Nisserne har altid boet sammen med menneskene. En særlig gruppe af nisser var hede-nisserne, som levede sammen med hdebonden på de store mørke heder.



Findes de stadig?

Naturvejlederen vil vise, hvor man kan finde spor efter hedenisserne. De findes stadig visse steder på den jyske hede, hvor de i dag lever sammen med hendes får og vilde dyr. Husk varmt tøj og godt fodtøj da vi skal ud og undersøge området omkring Karensminde for nissespor, - og hvem ved, måske ser vi en af hedenisserne! Turen er egnet for gangbesværede. Turen henvender sig til børnefamilier og andre barnlige sjæle.

Tid	Lørdag d. 12. december 2020, kl. 10.00 – 11.30
Sted	Karensminde Museumsgård Morsbølvej 102, 7200 Grindsted
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Karen-Louise Smidt, tlf. 6126 0816



Nytårsvandretur Grene Sande rundt

Så skal det nye år indvies med en travetur. Den skal gå ud over den jyske hede i Grene Sande, hvor vi vil nå hele vejen rundt. Så kridt vandreskoene og tag med ud i den friske vinterluft. Her vil naturvejleder Peer Høgsberg fortælle om det karakteristiske landskab.



Den lange tur

Vi oplever vinteren på heden, hvor vi tager en ca. 10 km lang vandretur. Der vil både være tid til en sang og til den medbragte kaffe. Så husk en bærbar kaffekande, de solide vandresko og tag din kone, mand eller gode ven under armen. Så starter vi 2021 med en tur ud i det blå.

Tid	Søndag d. 03 januar 2021, kl. 13.00 – 17.00
Sted	Den store parkeringsplads neden for bakken ved stien ind til Grene Sande på Billundvej 50, 7250 Hejnsvig. IKKE parkeringspladsen ind til golfbanen!
Pris	Gratis
Arrangør	Billund Kommune
Kontaktperson	Naturvejleder Peer Høgsberg, tlf. 2364 0265



FIND ENDNU FLERE AKTIVITETER

Billund Kommunes hjemmeside

Se på Billund Kommunes hjemmeside www.billund.dk, hvor du finder tilbud om motion og fysisk aktivitet ved at følge denne sti: www.billund.dk – klik derefter på **Borger, Sundhed og genoptræning, Sundhedspolitik og Motion og fysisk aktivitet**. *Klik her og se mere på hjemmesiden.*

Oplev Billund Kommune

Klik på www.oplevelbillund.dk og find en masse spændende tilbud og muligheder for aktivitet.

Danmarks Kulturkalender

Du kan også finde en oversigt med spændende aktiviteter på Danmarks Kulturkalender www.kulturnaut.dk – Klik her og find en spændende aktivitet i nærheden af dig.

Lokalområderne i Billund Kommune

Nogle byer har hjemmesider med omtale af arrangementer og aktiviteter i lokalområderne – søg på nettet, og find de arrangementer og aktiviteter, du har lyst til at deltage i:

- **Billund** finder du på Facebook: "Billundonline"
- **Filskov** filskov.infoland.dk
- **Grindsted** finder du på Facebook: "Oplev Grindsted"
- **Hejnsvig** hejnsvigbynet.dk
- **Sdr. Omme** sdr-omme.dk
- **Stenderup-Krogager** stenderupkrogager.dk
- **Vorbasse** vorbasse.dk