



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 12. september
2022

[View this email in your
browser](#)

Nyt hold: Livsstilsholdet



Vil du gerne i gang med at motionere, men ved ikke helt, hvordan du skal komme i gang? Så læs med her!

Tirsdag den 4. oktober starter Idræt i dagtimerne "livsstilsholdet". Holdet er for dig, der gerne vil finde glæden ved at motionere. Det kan være på baggrund af en livsstilsændring, livsstilssygdomme, stress, rygestopforløb eller andet. Til træningen vil vi introducere dig for en masse forskellige aktiviteter, der alle vil have det til fælles, at motion skal være sjovt! Vi slutter af med kaffe og hygge.

Du må meget gerne komme forbi og prøve holdet et par gange, inden du tilmelder dig.

Du kan læse mere i vores folder [her](#).

Tid: Hver tirsdag kl. 9.45-11.15

Sted: DGI-Huset Vejle, hal 3

Nyt hold: Volleyball



Onsdag den 5. oktober starter Idræt i dagtimerne endnu et nyt hold: Volleyball. Så går du med en volleyballspiller gemt i maven, så mød op. Vores instruktør Olav vil tage godt imod dig og sørge for, at du kommer godt i gang uanset hvilket niveau du har.

Tid: Hver onsdag kl. 10.00-11.30

Sted: DGI-Huset Vejle, hal 3

Bliv frivillig ved VM i kørestolsrugby i Vejle



Har du lyst til at være frivillig hjælper ved VM i kørestolsrugby, så har du chancen nu.

Parasport Danmark søger frivillige til alt fra maduddeling, dommerbord og tilskuerhåndtering. Der er også behov for hjælp både før og efter eventet, så hvis du har lidt overskud, så giv en hånd med.

Parasport Danmark mangler pt. ca. 40 frivillige hver dag, så alt hjælp er kærkommen.

Der er brug for hjælp i perioden fra **den 8.-17. oktober**, med afvikling af kampe i perioden **den 10. - 16. oktober**. Det hele foregår i DGI-Huset Vejle.

Du kan læse mere om alle de forskellige muligheder for at hjælpe via linket [her](#).
Du kan tilmelde dig som frivillig [her](#).

Kom med på guidet gåtur på Vejle Havn



Fredag den 23. september

Vi har stadig ledige pladser på vores gåtur på Vejle Havn. Du kan læse mere om turen [her](#).

Husk tilmelding skal ske på vores kontor.

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 3. kvartal [her](#).

Turene er ca. 5 km lange og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.

Aflysninger



HUSK du kan holde dig opdateret på vores aflysninger [her](#).



Facebook



Hjemmeside



Email

Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle

Kontortid: kl. 10-12, torsdag kl. 9-13

Tlf.: 75 72 05 11, Email: info@iidvejle.dk

Hjemmeside: www.iidvejle.dk

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

