



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 9. januar 2023

[View this email in your browser](#)

Ny aktivitet: "Fra vandskræk til vandglad - for kvinder"



Er du kvinde og bange for eller utryk ved at komme i vand? Så kom og vær med, når Idræt i dagtimerne starter et nyt hold for dig, der ønsker at blive vandglad **onsdag den 18. januar kl. 10.15-11.15.**

Vores instruktør Huda vil sørge for, at du gennem sjove øvelser bliver tryk ved at være i vandet. Hvis du ikke allerede er medlem hos Idræt i dagtimerne, må du gerne prøve holdet to gange inden du melder dig ind.

Træningen foregår i Mølholmbadet, Badevænget 12, Vejle, hvor vandtemperaturen er 34 grader og vanddybden er 130 cm.

Åbent hus i uge 6



Er du nysgerrig på, hvad vi kan tilbyde af aktiviteter hos Idræt i dagtimerne? Eller kender du en der er? Så inviter din nabo, tidligere kollega eller andre med i uge 6, når vi holder åbent hus og inviterer til gratis motion. Du kan både deltage i Vejle samt følgende byer i storkommunen: Bredsten, Børkop, Egtved, Gadbjerg, Give, Givskud, Nørup, Skibet, Thyregod og Ødsted.

Vi glæder os til at se en masse nye ansigter.

Nyt ansigt på kontoret



Julie skal på barsel og det betyder, at vi byder velkommen til Marie den 1. februar. Du kan læse mere om Marie her:

"Jeg hedder Marie og er 27 år gammel. Jeg bor i Hedensted i et bindingsværk hus med stråtekt tag sammen med min kæreste Kristian og vores hund Eddie. Jeg er meget social og jeg elsker at bruge tid med venner og familie. Jeg nyder at være aktiv, gerne noget med en bold og lidt konkurrence indover. Jeg elsker at bruge tid i haven, være kreativ og min nyeste tilføjelse er interessen for at sy tøj. Men selvom billedet af en 80 årig måske tegner sig, så har jeg altså en barnlig sjæl og en forkærlighed for konkurrencer og lege.

Jeg glæder mig meget til at møde jer alle, både frivillige og deltagere, og være med til at sprede bevægelsesglæden hos Idræt i dagtimerne."

Nye t-shirts



Så har vi fået fyldt lageret med en masse nye bomulds t-shirts med Idræt i dagtimernes logo på.

De flotte t-shirts kan købes til **90 kr./stk.** på vores kontor, Vestre Engvej 51F, 7100 Vejle.

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 1. kvartal [her](#).

Turene er på ca. 5 km 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](#)