



## NYHEDSMAIL

# Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 20. marts 2023

[View this email in your browser](#)

## Opstart af 'Mountainbike for alle'



### Fra mandag den 3. april

Igen i år skal vi ud og træde i pedalerne, når Idræt i dagtimerne åbner op for holdet 'Mountainbike for alle' mandag den 3. april. Vi mødes ved Dartklubben Royal, Sjællandsgade 48. Herfra vil der være mulighed for at låne mountainbikecykler og hjelme fra kl. 9.00 - 9.30. Vi skal rundt og se Vejles smukke natur og cykler ad cykelstier, grusstier og skovstier. Vi bevæger os ikke ud på halsbrækkende spor i skoven, men sætter et tempo, så alle kan være med. Lyder det som noget for dig, så

se vores video om holdet [her](#).

**Tid:** Fra kl. 9.30 - 12.00

**Sted:** v/ Dartklubben Royal, Sjællandsgade 48

**Tilmelding:** Holdet kræver ingen tilmelding.

---

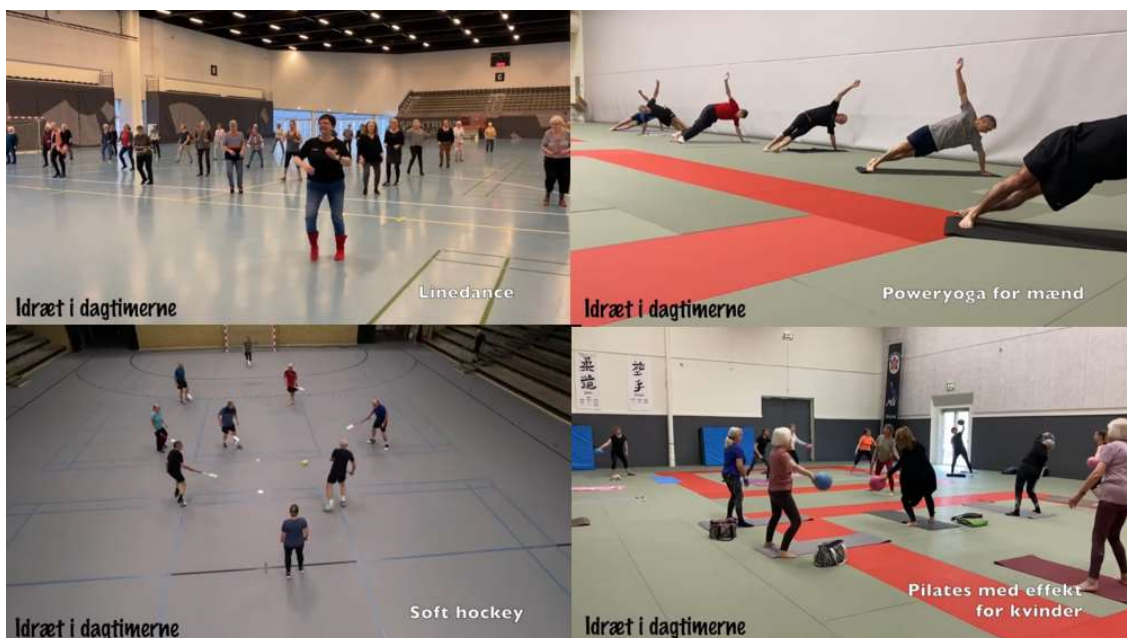
## Nyt samarbejde: "Projekt aktivt liv"



Siden 1. oktober 2022 har vi arbejdet tæt sammen med myndighedsafdelingen i Vejle Kommune om at få flere aktive borgere i det vi kalder "Projekt aktivt liv". 25 sagsbehandlere fra myndighedsafdelingen er blevet bevægelsescertificeret og som et led i at få borgeren inkluderet i foreningsliv og fællesskaber, forsøger vi i Idræt i dagtimerne, at parre den enkelte borger med det rette idrætstilbud, hvad enten det er et af vores egne tilbud eller hos andre idrætsforeninger rundt i kommunen. Allerede nu har vi 12 borgere, der er aktive rundt i foreningslivet og som har fundet et fællesskab igennem idrætten. Vi er meget stolte og glade for det nye samarbejde med myndighedsafdelingen og vi håber at vi i fremtiden kan bidrage med at flere borgere får øjnene op for idrættens kvaliteter og det den særligt bidrager med for udsatte/psykisk sårbare borgere.

---

## Vi har aktiviteter for alle



Vi har aktiviteter for alle, hvad enten du trænger til at finde den indre ro og balance, danse med gode venner og veninder eller der skal brændes noget energi af i hallen med højt tempo og spil fra start til slut.

### Du kan gå til linedance

Hver **tirsdag fra kl. 10.00-11.30 i DGI-huset** kan du danse linedance. Linedance er dans på linjer/rækker. Her danser du alene sammen med andre og på et niveau, så alle kan være med. Det er sjov motion til al slags musik, der med sikkerhed giver store smil på læben. Med linedance får du både rytme, bevægelse og gymnastik til hjernen. Har du lyst til at vide mere om holdet, så se med [her](#).

### Du kan gå til Pilates/effekt for kvinder

Hver **tirsdag fra kl. 12.30-13.30 eller fra 13.30-14.30 i DGI-Huset, hal 2C** kan du være med til at dyrke pilates sammen med en masse andre skønne kvinder. Pilates er en sikker og effektiv træningsmetode, som henvender sig til alle uanset udgangspunktet. Pilates får dig til at føle dig i bedre form i en mere fast og harmonisk krop. Du får udfordret din krop fysisk og får uden tvivl en bedre holdning efter pilates. Har du lyst til at vide mere om holdet, så se med [her](#).

### Du kan gå til Poweryoga for mænd

Hver **tirsdag fra kl. 8.30-9.30 i DGI-Huset, hal 2C** kan du dyrke poweryoga sammen med en masse dejlige mænd. Her bliver du udfordret fysisk og får kroppen arbejdet godt igennem. Du har mulighed for at styrke din krops smidighed og holdning samt opretholde en stærk og sund krop. Har du lyst til at vide mere om holdet, så se med [her](#)

### Du kan gå til soft hockey

Hver **tirsdag fra kl. 9.30-10.30 i DGI-Huset, hal 1**, kan du være med til at spille soft hockey. Soft hockey spilles næsten som almindelig indendørs hockey, men bolden er lidt større og blød og vi spiller med stave der har skum for enden. Her får vi sved på

panden og store smil på læben når vi spiller hockey på et niveau, hvor alle kan være med. Har du lyst til at vide mere om holdet, så se med [her](#)

---

## 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](mailto:info@iidvejle.dk)

Hjemmeside: [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

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