



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 1. juni 2023

[View this email in your browser](#)

Naturfitness



Tirsdag den 20. juni kl. 10.00 - 11.30 kan du komme med til gratis Naturfitness i Dyrehaven. På en 3 kilometers rute igennem skoven, skal der laves intervalløb op og ned ad bakker, og vi skal forbi træningsstationer, hvor vi skal bruge naturens egne træningsredskaber. Derfor skal du også sørge for at have et par gode trænings/løbe sko med og et par havehandsker, så vi kan kravle lidt rundt på jorden.

Lyder det som noget for dig, så meld dig til allerede nu.

Du kan læse mere om arrangementet [her](#)

Tid: tirsdag den 20. juni kl. 10.00-11.30

Sted: Helligkildevej "højen" overfor hovedindgangen til Dyrehaven

Pris: Gratis

Tilmelding: på kontoret eller til lotte@iidvejle.dk senest den 19. juni.

Byd velkommen til Johanne



Ny barselsvikar fra 1. august.

Jeg hedder Johanne og har de seneste to år holdt sabbatår, hvor jeg har været 6 måneder på Viborg Idrætshøjskole, rejst 3 måneder i Indonesien, New Zealand og Thailand, samt undervist i idræt og fitness. Jeg har altid været aktiv gymnast i Vejle og omegnen, samt været instruktør på hold i alle aldre de sidste ti år. De senere år har jeg undervist i idræt i folkeskolen, samt undervist en del forskellige hold hos DGI og på højskolen.

Jeg brænder for at undervise andre, lære nyt selv og give god energi videre gennem bevægelse, samtidig med, at det skal skabe glæde og fornyet energi.

Som person er jeg meget nysgerrig, elsker at møde nye mennesker og få en god snak - Jeg er altid klar med lyttende ører, et godt råd eller en god vittighed uanset situationen.

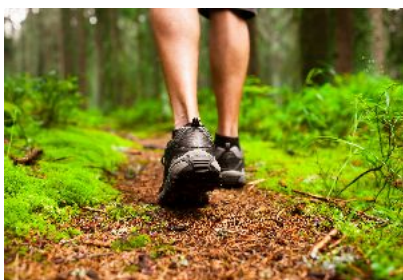
Jeg glæder mig til at møde jer alle sammen, få en snak og lidt sved på panden.

Vi ønsker alle en dejlig sommer



Forårssæsonen går så småt på hæld og Idræt i dagtimerne vil gerne ønske jer alle en rigtig god sommerferie. Vi lukker og slukker på kontoret fredag den 30. juni og alle vores aktiviteter sættes på pause hele juli måned. Men frygt ej, vi vender stærkt tilbage tirsdag den 1. august, så I igen kan komme til gymnastik, pilates, yoga, badminton, svømning, bordtennis og alt det andet i ellers går til.

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 2. 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](#)