



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 19. august 2024

[View this email in your browser](#)

Skal du være med til at vinke til Kongeparret?



Kom og vær med, når vi rykker morgengymnastikken udenfor **torsdag den 22. august fra kl. 9:15-10:00 på Albuen Strand.**

Kongeparret besøger Vejle på deres sommertogt og derfor har vi rykket morgengymnastikken udenfor, så vi kan lave morgengymnastik og vinke til Kongeparret, når de sejler forbi.

Efterfølgende er der mulighed for at købe et rundstykke og kaffe/the for 25 kr.

OBS: Der er derfor ingen morgengymnastik i DGI-Huset hal 2C denne dag.

Vejle Fjordfestival



Kom forbi fjordbyen i Vejle og oplev den fantastiske stemning, når der afholdes Fjordfestival den 31. august og 1. september. Der er både vandaktiviteter, koncerter, gadeteater, streetfood-boder og områder med åbne værksteder og kreative workshops.

Søndag den 1. september kl. 12:45-13:45 på Havneøen kan du være med til 'Motion for alle', når Idræt i dagtimernes to frivillige Sonni og Karin giver en forsmag på, hvad du kan møde til morgengymnastik hos os.

Det er gratis at deltage.

Tag din ven, nabo eller familie med! Vi glæder os til at se jer.

Opstart af aktiviteter i september



Kalenderen siger snart september og det betyder, at en række hold endnu engang tager hul på en ny sæson. På listen nedenfor kan du se, hvilke aktiviteter der starter op til september.

Mandag:

- Gymbold kl. 8:30-9:30
- Træningscenteret på Balkonen kl. 9:00-12:00
- Lokalidræt Stolemotion på Helgesvej kl. 9:30-11:00

Tirsdag:

- Poweryoga for mænd kl. 8:30-10:00
- Linedance kl. 10:00-11:30
- Lokalidræt i Søndermarkshallen kl. 10:30-12:30

Onsdag:

- Træningscenteret på Balkonen kl. 8:00-11:00
- Volleyball kl. 10:00-11:30
- Lokalidræt i Petersmindehallen kl. 12:45-14:30

Torsdag:

- Lokalidræt i Nørremarkshallen kl. 10:00-11:45

Fredag:

- Lokalidræt i Grejsdalshallen kl. 9:30-11:30

Du kan også finde mere information i vores aktivitetsprogram [her](#).

Bækkenbundskursus for kvinder og mænd



Fredag den 6. september for mænd eller fredag den 13. september for kvinder

Vi tilbyder igen i år vores populære bækkenbundskurser for kvinder og mænd. På kurset vil du få øvelser til en stærkere bækkenbund, så du eksempelvis kan undgå ufrivillig vandladning.

Du kan læse mere om kurset for kvinder [her](#) og om kurset for mænd [her](#).

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 3. kvartal af 2024 [her](#).
Turene er på ca. 5 km og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.
Du kan også finde en oversigt over andre gåfællesskaber via linket [her](#).

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](#)