



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 6. marts 2025

[View this email in your browser](#)



Idræt i dagtimerne

Gennemgang af maskiner i fitnesscenteret

- mandag den 7. april kl. 11:30-12:15
- torsdag den 10. april kl. 10:30-11:15
- fredag den 11. april kl. 10:45-11:30



Nu er det to måneder siden vi åbnede vores nye fitnesscenter på Balkonen. I den forbindelse kan det være, du har fået nogle spørgsmål til, hvordan maskinerne indstilles korrekt eller er stødt på andre udfordringer. Vi tilbyder derfor en gennemgang af maskinerne, hvor du også kan høre mere om, hvordan du får mest muligt ud af din træning. Tilmeld dig og mød op på en af følgende dage og få en gennemgang af Kent, Sarah eller Julie.

- **Mandag den. 7/4 kl. 11:30-12:15**
- **Torsdag den 10/4 kl. 10:30-11:15**
- **Fredag den 11/4 kl. 10:45-11:30**

Er du forhindret på en af ovenstående dage, så henviser vi til at benytte den instruktion vores frivillige instruktører giver hver mandag kl. 10.30 og hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9.30.

Tilmelding: Senest den 4/4 på kontoret eller mail til: lotte@iidvejle.dk

Gennemgangen er kun for medlemmer af Idræt i dagtimerne og er gratis at deltage i. Der er plads til 20 personer den 7/4 og den 10/4. Den 11/4 er der plads til 10 personer og pladserne fordeles efter først til mølle-princippet.

A green poster with a mountain silhouette logo at the top center. Below the logo, the text "Idræt i dagtimerne" is written in a small font. The main title "MOUNTAINBIKE FOR ALLE" is in large, bold, black-outlined letters. In the center, there is a photograph of several people on mountain bikes in a park setting, framed by a black border with 'X' marks at the corners. Below the photo, the text "KOM MED TIL SÆSONSTART!" and "VI CYKLER FRA SJÆLLANDSGADE 48, KL. 9:30" is displayed. At the bottom, the date "7. APRIL 2025" is enclosed in a rounded rectangle. The poster is decorated with dotted lines on the left and right sides.

Idræt i dagtimerne

MOUNTAINBIKE FOR ALLE



KOM MED TIL SÆSONSTART!
VI CYKLER FRA SJÆLLANDSGADE 48, KL. 9:30

7. APRIL 2025

Så er det snart ved at være tid til at få gjort cyklen køreklar, så du kan komme med, når der er sæsonstart på Mountainbike for alle mandag den 7. april. Vi cykler fra Dartklubben Royal, Sjællandsgade 48, 7100 Vejle kl. 9:30.

Har du brug for at låne en MTB-cykel og hjelm, så kom kl. 9.00, så hjælper vi dig med at indstille cyklen.

UDENDØRS MORGENGYMNASTIK

**HVER
MANDAG
PÅ VESTRE
STADION
KL. 9:00-9:45**

Da vi ikke kan lave udendørs morgengymnastik om mandagen på Plænen ved biblioteket grundet renoveringen, skal vi i år være på Vestre Stadion, Vestbanevej 1A, 7100.

Vi glæder os til at tage imod jer fra mandag den 5. maj.

Kontingenttjek



Vi holder løbende kontingenttjek, så sørg for at tjekke om dit medlemskort er udløbet. Du kan altid forny dit medlemskort på vores hjemmeside [her](#) eller på vores kontor.

HJERTESTARTERE



Idræt i dagtimerne

Måske du har været på vores førstehjælpskursus og er blevet klogere på brugen af hjertestarter, så læs med her. Hvis uheldet skulle være ude og du en dag skulle få brug for en hjertestarter, så kan du finde en i Sundhedshus Vejle op ad trappen i kantinen på reposet i et sort skab. I DGI huset findes der en hjertestarter ved receptionen og en inde i svømmehallen.

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](#)