



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 28. marts 2025

[View this email in your browser](#)

**Byd
VELKOMMEN
til Gustav**



Idræt i dagtimerne

Vi har fået nyt ansigt på kontoret! Gustav skal hjælpe til på vores forskellige hold og på kontoret. Du kan lære Gustav lidt bedre at kende her:

"Mit navn er Gustav Lorenzen. Jeg er 20 år gammel og kommer fra Vejle. Til daglig er jeg cykelrytter ved siden af mit arbejde. Jeg elsker at dyrke min sport og det er min store passion. Jeg er blevet en del af Idræt i dagtimerne holdet, hvilket jeg ser super meget frem til. Jeg glæder mig til at møde jer alle sammen, og få en masse fede timer sammen.

Sportsgalla 2025



Vores to frivillige instruktører Susanne og Paul er meget velfortjent nomineret til 'Gør en forskel-prisen' til Vejle Kommunes Sportsgalla 2025.

Susanne og Paul er dels nomineret for den store indsats de gør for Idræt i dagtimernes KOL-hold. Et hold hvor alle bliver taget varmt imod af et fantastisk træningsfællesskab. Derudover er de også nomineret, for sammen at have skabt et morgengymnastikhold, hvor der hver mandag trofast møder mere end 100 deltagere op til gymnastik og sang både indendørs og udendørs. Du kan læse mere [her](#) i artiklen fra Ugeavisen Vejle.

Vi glæder os til at heppe på dem og vores nye IFS styregruppe, som også er nomineret til Sportsgalla 2025.

Træning i skoven



Tirsdag den 22. april

Så banker foråret og det gode vejr på døren lige om lidt. Derfor tilbyder vi nu en smagsprøve på 'Træning i skoven'. Krista der er instruktør, vil vise dig, hvordan du får trænet hele kroppen igennem ved at bruge skoven og naturen.

Er der god opbakning til arrangementet, så sætter vi det på ugeprogrammet igen i forårs- og sommerperioden.

Det er gratis at deltage. Husk at medbringe gode sko og havehandsker.

Tid og sted: Kl. 10 ved Granhytten i Søndermarksskoven

Tilmelding: På kontoret eller på mail til lotte@iidvejle.dk senest den 11. april

Åndedrætsworkshop



BREATHFULNESS

Idræt i dagtimerne

Fredag den 9. maj

Hvordan trækker du vejret i dagligdagen? Hvordan trækker du vejret under træning? Er du nysgerrig på, hvad bevidsthed på åndedrættet og åndedræts træning kan gøre for dig? Så kom med til en inspirerende workshop, hvor du lærer at bruge dit åndedræt til at skabe mere ro, energi, overskud og velvære i hverdagen!

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

Tid og sted: Kl. 9.00-11.00 i DGI Huset vejle, hal 2 B/C

Pris: 75 kr. for medlemmer (100 kr. for gæster)

Tilmelding: På kontoret eller på mail til lotte@iidvejle.dk senest den 8. maj

Praktisk info: Medbring selv yogamåtte/håndklæde samt tæppe. Mød op i behageligt, blødt eller løstsiddende tøj. Husk at medbringe vand. Du skal desuden møde op uden at have brugt parfume.

Afskedsreception for René



Vores gode kollega René, der primært har været omkring IFS-holdene, men også hos IFA, har valgt at gå på pension. Derfor holder vi afskedsreception for ham **tirsdag den 29. april** kl. 13.00-15.00 i lokale 0.008 i Sundhedshus Vejle. Du kan læse mere om tilmelding [her](#).

Informationsmøde om Landsstævnet



Torsdag den 15. maj

Har du meldt dig som frivillig til at hjælpe til Landsstævnet 2025 i Vejle eller er du interesseret i at hjælpe som frivillig og derved tjene penge til Idræt i dagtimerne, så kom og vær med, når vi afholder informationsmøde omkring Landsstævnet. Maiken Balslev der er projektleder for de frivillige til Landsstævnet kommer og deler

den nyeste information om Landsstævnet.

Der vil også være mulighed for at få hjælp til at sætte sig på vagter til Landsstævnet.

Tid og sted: Kl. 12.30-14.00 i auditoriet i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51F

Tilmelding: På kontoret eller på mail til lotte@iidvejle.dk seneste den 13. maj

Opstart af forårs- og sommeraktiviteter



Idræt i dagtimerne

Snart starter vores forårs- og sommeraktiviteter op.

'**Mountainbike for alle**' starter sæsonen mandag den 7. april kl. 9.30-12.00. Vi cykler fra Sjællandsgade 48, Vejle. Kom kl. 9.00, hvis du vil låne en cykel, så hjælpe vi med at indstille den.

Når Poweryoga for mænd og Pilates for mænd går på sommerferie ved udgangen af april, så starter der '**Sommerpilates for mænd**' med Gustav hver tirsdag fra kl. 10.00-11.15 i DGI huset Vejle, hal 2C. Første gang er tirsdag den 6. maj.

Pickleball bliver til maj udskiftet med udendørs **padeltennis** ved Bredballe

Idrætscenter, Nørremarksvej 157, 7120 Vejle Øst. Vi har bat, bolde og instruktører der kan hjælpe dig med regler og gode fif. Du skal bare møde op onsdage kl. 13:00-15:00. Første gang er onsdag den 7. maj

Morgengymnastikken rykker udenfor hver mandag og onsdag fra maj måned. Grundet renoveringen af biblioteket flytter vi i år til Vestre Stadion, Vestbanevej 1A, 7100 Vejle, hver mandag kl. 9.00-9.45. Første gang er mandag den 5. maj. Onsdag er der morgengymnastik ved Albuen Strand, 7100 Vejle kl. 8.30-9.15. Første gang er onsdag den 7. maj. Husk der er mulighed for at købe kaffe og rundstykker efterfølgende.

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](#)