



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



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

[View this email in your browser](#)



Idræt i dagtimerne



SOMMER AKTIVITETER



Lige om lidt er der en masse sommeraktiviteter som starter op. Læs med herunder og se om der ikke er et hold, der passer til dig.

- **'Sommerpilates for mænd'** hver tirsdag fra kl. 10.00-11.15 i DGI huset Vejle, hal 2C. Første gang er tirsdag den 6. maj.
- **Padeltennis** hver onsdag kl. 13.00-15.00 ved Bredballe Idrætscenter, Nørremarksvej 157, 7120 Vejle Øst. Første gang er onsdag den 7. maj
- **Gratis udendørs morgengymnastik** hver mandag kl. 9.00-9.45 på Vestre Stadion, Vestbanevej 1A, 7100 Vejle. Første gang er mandag den 5. maj. Og hver onsdag kl. 8.30-9.15 ved Albuen Strand, 7100 Vejle. Første gang er

onsdag den 7. maj. Husk der efterfølgende er mulighed for at købe kaffe og rundstykker.



Træning i skoven kommer på programmet igen efter god opbakning til vores arrangement. Der er træning hver tirsdag kl. 10.00-11.30 i maj, juni, august og september måned. Vi mødes ved Granhytten i Søndermarksskoven. Til træningen vil vores instruktør Krista vise jer, hvordan I kan bruge naturen som en del af træningen. Husk at medbringe havehandsker.

LINEDANCE FOR BEGYNDERE

TIRSDAG
DEN 3. JUNI

KL. 10.00

DGI-HUSET
VEJLE



Idræt i dagtimerne

Vi er så heldige, at vi har fået en ekstra instruktør til linedance og kan derfor tilbyde 'Linedance for begyndere' fra juni måned. Har du lyst til at afprøve, om linedance er noget for dig eller har du holdt pause og skal have kridtet danseskoene af igen, så kom og vær med. Holdet starter tirsdag den 3. juni kl. 10.00-11.00 i DGI huset Vejle og kommer til at have Amanda som instruktør.

'Træning og trivsel' i Gauerlund



Gauerslund Gymnastik starter i samarbejde med Idræt i dagtimerne og Vejle Kommune et nyt styrketræningshold op, som er en del af et projektet 'Træning og Trivsel'.

**Holdet træner tirsdag og torsdag kl.9.30-11.00 hos Gauerslund Gymnastik.
Opstart den 6. maj.**

Holdet træner 1 time og har efterfølgende 30 minutters 3. halvleg (socialt samvær). Det er ikke en forudsætning, at du har trænet før, der vil være grundig introduktion til maskiner og vægte. Træningen starter langsomt op, og du vil gradvist blive stærkere. Udover de mange fordele, der kommer ved dette, så tilbydes træningen gratis i 3 mdr. herefter er der egenbetaling.

Forløbet erstatter ikke en henvisning til specifik fysioterapeutisk behandling eller træning. Træningen bliver varetaget af frivillige instruktører.

Hvis det har din interesse, så læs mere [her](#).

Grundlovsdag



Idræt i dagtimerne

Som noget nyt holder vi fremadrettet ikke lukket på Grundlovsdag og der vil derfor være åbent til alle vores aktiviteter. Dog ikke svømning i Mølholmbadet og DGI-huset.

Åndedrætsworkshop



 BREATHFULNESS

Idræt i dagtimerne

Er du nysgerrig på, hvordan du kan træne dit åndedræt og hvordan det har indflydelse på både din hverdag og træning, så kom til åndedrætsworkshop **fredag den 9. maj kl. 9.00-11.00**. Du kan læse mere om workshoppen og tilmelding [her](#).



Onsdag den 11. juni

Kom og vær med til vores hyggelige sommerfest på Albuen, hvor vi forhåbentlig får dejligt solskinsvejr. Vi skal have det sjovt og hyggeligt med små lege og spil, så medbring noget tøj du kan bevæge dig i og en trøje til at tage på bagefter.

Efterfølgende vil der blive serveret grillmad og salat. Kiosken er også åben, hvor der vil være mulighed for at købe drikkevarer (vand, sodavand, juice og saft). Desuden kan der købes kaffe og kringler til 25 kr. pr. person.

Medbring: Service (glas, bestik og tallerken) og godt humør.

Sted: Albuen, Tirsbæk Strandvej

Tid: kl. 8.30 – ca. 14.00. Vi starter dagen med at deltage i morgengymnastikken.

Pris: 100 kr. for medlemmer (120 kr. for gæster) inkl. mad.

Tilmelding: På kontoret eller til lotte@iidvejle.dk senest den 3. juni

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](#)