



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 5. august 2025

[View this email in your browser](#)



Så er vi klar til at skyde efterårssæsonen i gang. Du kan se vores nye aktivitetsprogram [her](#). Husk at holde øje med aflysninger i forbindelse med opstarten.



Vi oplever stor efterspørgsel på vores 'Hensyntagende vandgymnastik' i Mølholmbadet. Derfor kan vi nu tilbyde et ekstra hold hver fredag kl. 8.15-9.00.

Første gang er fredag den 15. august.

Pga. den store tilslutning opfordrer vi til, at man kun deltager til 'Hensyntagende vandgymnastik' to gange om ugen.

Vær opmærksom på, at du først må gå ind i svømmehallen 5 minutter før start.



Vi har venteliste på vores Neurohold og derfor starter vi et ekstra Neurohold op **torsdag den 14. august** på Seniorcenter Gulkrog. Holdet er for dig, der oplever neurologiske udfordringer og ønsker at være del af et træningsfælleskab med ligesindede. Træningen vil byde på øvelser der styrker, balance, muskler, koordination og hukommelse. Træningen sluttet af med kaffe, sang og hygge. Den første måned er det gratis at deltage på holdet!

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-11.30, i træningssalen på Seniorcenter Gulkrog



Så er det tid til at du skal sætte kryds i kalenderen **torsdag den 18. september**, hvor Vejle Kommune inviterer til årets Seniormesse fra kl. 10.30-15.00 i Domus. Du kan se mere om det spændende program her: [Seniormesse 2025: Et liv i bevægelse - Vejle Kommune](#)

Der vil bl.a. være mulighed for at høre foredrag med Bente Klarlund, danse linedance, høre mere om vores spændende projekt 'Træning og trivsel' samt meget mere.

Det er gratis at deltage og du behøver ikke tilmelde dig.

Bækkenbundskursus



Idræt i dagtimerne

Du kan stadig nå at tilmelde dig til vores bækkenbundskursus. **Kurset for mænd afholdes den 5. september og kurset for kvinder afholdes den 12. september.**

På kurset vil du blive klogere på bækkenbunden og få simple øvelser, der kan gøre din bækkenbund stærkere.

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