



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 29. august 2025

[View this email in your browser](#)

Idræt i dagtimerne



Opstart af aktiviteter til
september!

Efteråret står snart for døren og det betyder, at der vil være sæsonstart for flere af vores aktiviteter. Nedenfor kan du se, hvilke hold det gælder:

- Fitnesscenteret åbner mandag og onsdag, så det nu er muligt at træne fire gange om ugen. Mandag kl. 9.00-12.00, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.00-11.00 i DGI-huset på Balkonen i hal 1. Gældende fra mandag den 1. september.
- Linedance med Anni starter tirsdag den 2. september kl. 10.00-11.30 i DGI-huset
- Volleyball starter onsdag den 3. september kl. 10.00-11.30 i DGI-huset



Til september starter alle vores lokalidrætter også op igen. Holdene er for dig, der ønsker at blive del af et fantastisk fællesskab, hvor både motion og hygge er i højsæde.

Husk, at du også må deltage i lokalidrætten, hvis du har månedskort, halvårskort og årskort til alle vores aktiviteter. Vil du kun deltage i lokalidræt, så kan du købe et årskort til 675 kr.

De fleste af holdene starter med fælles opvarmning, hvorefter der vil være mulighed for at gå ud til forskellige aktiviteter. Til sidst slutes der af med kaffe og sang.

- Stolemotion i festsalen på Helgesvej starter mandag den 1. september kl. 9.30-11.00. Se folder [her](#).
- Lokalidræt (inkl. stolemotion) i Søndermarkshallen starter tirsdag den 2. september kl. 10.30-12.30. Se folder [her](#).
- Lokalidræt (inkl. fitnesscenter) i Petersmindehallen starter onsdag den 3. september kl. 12.45-14.30. Se folder [her](#).
- Lokalidræt (inkl. stolemotion) i Nørremarkshallen starter torsdag den 4. september kl. 10.00-11.45. Se folder [her](#).

- Lokalidræt i Grejsdalshallen starter fredag den 5. september kl. 9.30-11.30. Se folder [her](#).
-



Til oktober starter vi to nye hold op.

- Mandag den 6. oktober starter 'Puls og styrke' kl. 8.30-9.30 i DGI-huset, hal 2C. På holdet bliver der skruet op for intensiteten og du vil få arbejdet hele kroppen igennem på en effektiv måde, der både styrker din kondition og giver dig en stærk krop.
- Torsdag den 9. oktober kl. 10.00-11.30 starter 'Funktionel træning'. Holdet er for dig, der ikke har trænet før eller for dig, der har brug for mere styrke i hverdagen. Gennem funktionelle træningsøvelser på gulv, er målet at ruste dig til bedre at kunne håndtere hverdagen og dens udfordringer. Træningen slutter af med 3. halvleg, hvor der vil være plads til kaffe, hygge og nogle gange også et fagligt fokus.

Vi glæder os til at se jer!

DANMARKS MOTIONSUGE UGE 41

Prøv alle vores
aktiviteter
helt gratis!



Nye medlemmer
får en måneds
gratis medlems-
skab.

Tag din nabo,
familie eller
ven med!

Bliv en del af
et fantastisk
fællesskab!

Idræt i dagtimerne

I uge 41 er det Danmarks motionsuge og derfor kan du dyrke gratis motion hos Idræt i dagtimerne hele ugen.

Tag endelig din ven, nabo, eller andre du kender med ned forbi os og vis dem alle vores motionsmuligheder.

For nye medlemmer eller medlemmer, der ikke har været medlem af Idræt i dagtimerne det seneste år, vil det i denne uge være muligt at få en måneds gratis medlemskab til Idræt i dagtimerne.

Kig forbi vores kontor i uge 41, så hjælper vi dig med at blive oprettet.



Husk at du kan holde dig opdateret på vores kommende arrangementer [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](#)