# NYHEDSMAIL
# Idræt i dagtimerne

Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 12. dec 2025

View this email in your browser

---

**Tirsdag den 6. januar** runder Idræt i dagtimerne en stor milepæl. Vi kan nemlig fejre 40-års jubilæum!
Vi markerer dagen ved at holde åbent hus i DGI-huset Vejle, hal 1. Her vil vi have en stand, hvor vi byder på kaffe og kage fra kl. 8.30-13.00. Der vil også være mulighed for at quizze og vinde præmier. I løbet af dagen vil der også være mulighed for at prøve vores tirsdags-aktiviteter fra vores faste aktivitetsprogram. Se nedenfor:

**Hal 1:**
Kl. 8.30-9.30: Morgengymnastik

Kl. 9.30-10.30: Soft hockey/Floorball
Kl. 10.45-11.45: KOL-holdet

**Balkonen:**
Kl. 8-13: Fitnesscenter (kom og prøv)

**Hal 2A:**
Kl. 9-13: Bordtennis

**Hal 2C:**
Kl. 8.30-10: Poweryoga for mænd
Kl. 10-11.15: Pilates for mænd
Kl. 12.30-13.30: Pilates for kvinder
Kl. 13.30-14.30: Pilates for kvinder

**Spektrum A:**
Kl. 9-10: Linedance for begyndere
Kl. 10-11.30: Linedance

**Badmintonhallen, Jagtvej 7**
Kl. 10.15-12.30: Badminton

**Søndermarkshallen**
Kl. 10.30-12.30: Lokalidræt

Som en del af markeringen vil vi også tilbyde **en måneds gratis medlemskab til Idræt i dagtimerne** for nye medlemmer eller medlemmer, der ikke har været medlemmer de seneste 12. mdr. Medlemskabet skal være aktiveret på Idræt i dagtimernes kontor i løbet af januar måned.

---

# FØRSTEHJÆLPSKURSUS

28. januar og 3. februar

## Idræt i dagtimerne

Har du styr på din livreddende førstehjælp? Ellers har du nu mulighed for at få genopfrisket hjertelungeredning og brugen af hjertestarter, når vi tilbyder vores endags førstehjælpskursus (ikke diplomgivende).
**Kurset bliver afholdt den 28. januar og den 3. februar.**
**Du skal kun tilmelde dig én af dagene.**

**Tid og sted:** Kl. 8:30-13:15 (inkl. frokostpause), i Sundhedshus Vejle, lokale 0.008 (bag Idræt i dagtimernes kontor).
**Pris:** 100 kr. for medlemmer (125 kr. for gæster) inkl. frokost.
Kurset er gratis for frivillige hos Idræt i dagtimerne i Vejle.
**Tilmelding:** På kontoret eller lotte@iidvejle.dk senest den 20. januar. Der kan max. være 20 deltagere pr. hold og deltagerne fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Så nærmer vi os så småt sidste aktivitetsdag fredag den 19. december 2025. Vi vil derfor gerne ønske jer alle en glædelig jul og et godt nytår.
Tusind tak for et fantastisk 2025! Vi glæder os til at tage hul på vores 40. år sammen med jer fredag den 2. januar 2026.
Eventuelle aflysninger for første kvartal bliver lagt på hjemmesiden mandag den 5. januar 2026.

---

# 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