



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 30. januar 2026

[View this email in your browser](#)

ER DET DIG VI MANGLER?



Vil du være med til at skabe bevægelsesglæde og blive en del af et helt fantastisk frivilligt team, så er det måske dig vi mangler!

Vores lokalidræt-hold med stolemotion på Helgesvej mangler en ny frivillig. Holdet træner hver **mandag kl. 9.30-11.00 fra september-juni**.

Du vil indgå i et team af frivillige, som hjælper hinanden med at varetage en times stolemotion. Efterfølgende slutter holdet af med 3. halvleg, hvor der hygges med kaffe.

Har du aldrig undervist i stolemotion, så frygt ej. Du har både mulighed for at komme på kursus og blive klædt godt på af dit team. Hvis du vil se mere omkring holdet, så

kan du se en lille video [her](#).

Lyder det som noget for dig så skriv til: julie@iidvejle.dk

HJERTESTARTERE



Idræt i dagtimerne

Vi er i fuld gang med at afholde førstehjælpskurser, hvor brugen af hjertestarter bliver gennemgået. Hvis uheldet skulle være ude og du en dag skulle få brug for en hjertestarter, så kan du finde en i Sundhedshus Vejle op ad trappen i kantinen på reposset i et sort skab. I DGI huset findes der en hjertestarter ved receptionen og en inde i svømmehallen.



Bevar dit gode helbred og dine muskler!

Foredrag med diætist
Eva Myrup

Idræt i dagtimerne

Onsdag den 11. marts kl. 10.00-11.00 inviterer vi til et spændende foredrag med klinisk diætist Eva Myrup. På foredraget bliver du klogere på kostens betydning for dine knogler, muskler, vægt og et godt helbred.

Læs hvad Eva fortæller om foredraget:

"Du kan selv gøre meget for at bevare dit gode helbred – både når du har rundet 65 år, og når du er endnu højere oppe i årene.

Dermed kan du være i stand til at gøre dét, du gerne vil længst muligt.

Din krop er din følgesvend i mange år, og det er en god investering at passe godt på den. Uanset om du drømmer om bjergbestigning, vandreture, eller du gerne vil kunne passe din have og gøre rent, kræver det, at du bevarer musklerne og holder dine knogler stærke."

Sted: Auditorie 2 i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51, 7100

Tilmelding: På kontoret eller på mail til: tilmeld@iidvejle.dk senest den 6. marts 2026

Pris: Det er gratis at deltage i arrangementet



TRIM DIN JAGTFORM

Idræt i dagtimerne

Vil du møde jagtsæsonen med større sikkerhed, bedre præcision og ro i maven, når skuddet skal falde? Så kom med på Vingsted Skydebaner og få et målrettet træningsforløb, der klæder dig optimalt på til riffeljagten.

Over tre formiddage får du professionel skydeinstruktion, praktisk jagttræning og konkrete værktøjer, du kan tage direkte med i skoven. Vi arbejder på 100 m, 200 m og løbende vildt baner, og der er fokus på både teknik, mental ro og forståelse for dit udstyr. Og bare rolig – kaffen er sat over.

Forløbet afvikles over 3 gange i marts og april 2026.

Du kan læse mere om forløbet [her](#)

Pris: 595 kr. pr. person for hele forløbet. Betaling via Idræt i dagtimerne.

Medbring: Egen riffel og ammunition (kan købes i Skyttebutikken)

Tilmelding: Senest den 10. marts 2026 på kontoret eller mail: tilmeld@iidvejle.dk



Hjerneuge

9.-12. marts 2026

Idræt i dagtimerne

Så er det igen ved at være tid til Vejle Kommunes 'Hjerneuge'. Fra den 9.-12. marts markeres den internationale 'Hjerneuge' ved en række arrangementer, der alle sætter fokus på hjernen. Du kan se mere om programmet [her](#).

Torsdag den 12. marts fra kl. 16:45-17.30 deltager vores 'Neurohold' fra Gulkrog med en stand på messen i Sundhedshuset, hvor der er mulighed for at få en gratis måneds medlemskab til Idræt i dagtimerne.

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](#)