



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 16. marts 2026

[View this email in your browser](#)



TEMADAG TUNG STYRKETRÆNING

Er du klar til at blive stærkere?

Styrke giver frihed – og et aktivt, selvstændigt seniorliv.
Kom med og lær, hvorfor tung styrketræning er vigtig, når du er 65+.

Du får viden om:

- Muskernes fysiologiske forandring med alderen
- Hvordan tung styrketræning forbedrer muskelstyrke, balance og livskvalitet
- Vejledning i hvordan du skal opbygge et træningsprogram, så du træner sikkert og effektivt i fitnesscenteret

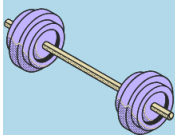
Dette tilbud henvender sig til alle over 65+, fra nybegynder til øvet i et fitnesscenter.

Dato: 07.04.26

Tid: kl.10.00-11.00

Sted: Lokale 0.008 i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51, 7100.

Tilmelding: På kontoret for gæster. For medlemmer på kontoret eller på mail til: tilmeld@iidvejle.dk senest den 1. april 2026.

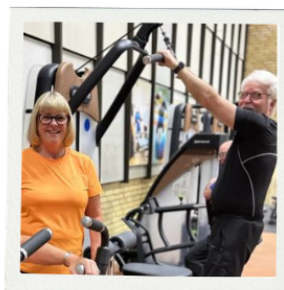


Pris: Gratis for medlemmer. Gæstepris 25 kr.

Tirsdag den 7. april

Er du nysgerrig på, hvordan du træner mest effektivt og korrekt i fitnesscenteret som senior? Så kom med når Sarah og Mette fra Idræt i dagtimerne inviterer til et oplæg om, hvordan du kan fastholde dit aktive liv gennem tung styrketræning 🏋️‍♀️🏋️‍♂️

VI VOKSER OG VIL GERNE HAVE FLERE MED I VORES FRIVILLIGE FÆLLESSKAB!



Idræt i dagtimerne

Vi vil altid gerne have flere fantastiske frivillige med i vores fællesskab. Udover at blive del af et fantastisk fællesskab, får du som frivillig hos Idræt i dagtimerne bl.a. følgende fordele:

- gratis kontingent
- du kan deltage i arrangementer til halv pris
- du vil hvert år blive inviteret til et julearrangement for alle vores frivillige
- tøjpakke

Lige nu kunne vi godt bruge flere hænder til nedenstående opgaver, men hvis du har andet at byde ind med, så tøv aldrig med at kontakte os.

- Afløser til 'Træning og trivsel'
 - Vores hold 'Træning og trivsel' som træner i fitnesscenteret mangler en afløser som kan træde til, når vores faste frivillige er forhindrede i at deltage. Du kan læse mere [her](#).
- Instruktører til 'Træning og trivsel'
 - Har du interesse for træning og vil du være med til at skabe bevægelsesglæde blandt vores deltagere? Efter stor succes og efterspørgsel på vores hold: 'Træning og trivsel', har vi nu valgt at starte

endnu et hold op og mangler derfor fire nye frivillige. Lyder det spændende? Så læs mere [her](#).

- Frivillig hus-fotograf
 - Vi vil gerne have taget nogle gode billeder fra vores forskellige aktiviteter. Så er du god med et kamera og kan du godt lide at møde en masse forskellige mennesker, så er det måske dig vi har brug for. Du kan læse mere [her](#).
 - Instruktør til 'Puls og styrke'
 - Vi vil gerne bruge Gustav, der er instruktør på 'Puls og styrke', til nogle andre opgaver og derfor mangler vi en frivillig instruktør, der vil tage over på et hold, hvor der er plads til at presse deltagerne og give dem sved på panden. Lyder det som noget for dig, så kan du læse mere om holdet [her](#).
 - Bydel i bevægelse
 - Igen i år vil der være mulighed for at komme til Bydel i bevægelse. Vi mangler frivillige, som gerne vil stå for aktiviteterne. Det drejer sig om simpel motion i ca. 20-30 minutter. Hvis du har brug for hjælp til at få lavet et program, så hjælper vi gerne.
 - Hver torsdag kl. 10.00 i juni, juli og august på Nørremarken.
 - Hver tirsdag kl. 10.00 i juni, juli og august i Klimaparken
 - Lyder det som noget for dig, så ring på 75720511 eller skriv til info@iidvejle.dk
-

MOUNTAINBIKE FOR ALLE

📍 **SJÆLLANDSGADE 48,
7100 VEJLE**

📅 **HVER MANDAG**

🕒 **09:30 - 12:00**

🚲 **HVIS DU VIL LÅNE
EN CYKEL, SÅ KOM
KL. 9.00**



Idræt i dagtimerne



Så er det tid til at støve cyklen af, hvis du vil med ud at køre, når vores hold: "Mountainbike for alle", starter sæsonen mandag den 13. april. Alle kan være med. Vi kører på brede stier og veje. Hvis du ikke har en mountainbikecykel, så kan du låne en af os. Mød op kl. 9.00, så hjælper vores instruktører dig med at indstille den.

PODCAST



Vi har været med i City Vejles podcast: 'Byens bedste- Lokalpatrioterne', fordi vi vandt prisen 'Byens Bedste- motion og velvære' sidste år. Hvis du er nysgerrig, kan du lytte med [her](#), hvor Tony fortæller om vores skønne fællesskab, der skaber både bevægelsesglæde og stærkt sammenhold.

Tusind tak til alle, der har stemt på os! Og en kæmpe TAK til alle vores frivillige, som hver dag bidrager til at skabe vores fantastiske fællesskab. Uden jer var der ingen Idræt i dagtimerne ❤️

Husk at Idræt i dagtimerne igen kan indstilles, når 'Byens bedste' skal kåres næste gang.

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](#)