



# NYHEDSMAIL

## Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 13. april 2026

[View this email in your browser](#)



Snart er maj måned over os og det betyder, at vores sommerprogram er klar! Vi håber I er klar på alt fra bevægelse og fællesskab til frisk luft og gode oplevelser! Nedenfor kan du se hvilke aktiviteter, der starter i den kommende periode.

### Udendørs morgengymnastik:

Hver mandag og onsdag i maj, juni, august og september kan du komme til GRATIS udendørs morgengymnastik.

I år vil det begge dage være fra kl. 9.00-9.45. Hver mandag er det på Vestre Stadion,

Vestbanevej 1A, mens det om onsdagen er ved Albuen Strand. Efter gymnastikken er der mulighed for at købe et rundstykke med smør, ost og syltetøj samt kaffe/te til 25 kr. Kaffe kan købes separat til 10 kr.

**De første gange er mandag den 4. maj på Vestre Stadion og onsdag den 6. maj på Albuen Strand.**

#### **Padeltennis:**

Igen i år har vi mulighed for at tilbyde udendørs padeltennis på banerne ved Bredballe Idrætscenter. Vi spiller hver onsdag fra kl. 13.00-15.00. Har du ikke prøvet at spille padeltennis før, så kig endelige forbi. Vores frivillige sørger for, at du får en god introduktion til spillet. Vi stiller bolde og bat til rådighed, så du skal bare dukke op.

**Første gang er onsdag den 6. maj.**

#### **Træning i skoven:**

Er du vild med at være udenfor og vil du blive klogere på, hvordan du kan bruge naturen som træningsredskab, så kom forbi 'Træning i skoven'. Her vil vores frivillige sørge for, at du får pulsen op og brugt hele kroppen i skovens flotte omgivelser. Det er hver tirsdag fra kl. 10.00-11.30. Vi mødes ved Granhytten i Søndermarksskoven.

**Første gang er tirsdag den 5. maj.**

#### **Brug bolden:**

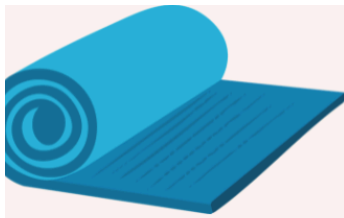
Vores hold 'Brug bolden' rykker også udendørs på Vestre Stadion. Det er hver mandag fra kl. 10.00-11.30. **Første gang er den 4. maj.** Holdet inviterer ind i et trygt og hyggeligt fodbold-fællesskab for mennesker med demenslignende symptomer. Pårørende er også velkomne. Efter træningen holder vi 3. halvleg med gratis kaffe.

#### **Sommerpilates for mænd:**

Vores tre pilateshold og Poweryoga for mænd går på sommerferie fra udgangen af april. Hvis du stadig vil holde formen vedlige, så kom og vær med til 'Sommerpilates for mænd' hver tirsdag fra kl. 10.30-11.45 i DGI-huset, hal 2C.

**Første gang er tirsdag den 5. maj.**

---



# 'PULS OG STYRKE'

HVER ONSDAG FRA KL. 9.00 TIL 9.45



**Idræt i dagtimerne**



På opfordring fra flere af vores medlemmer har vi valgt at flytte 'Puls og styrke', så det ikke ligger samme dag som Cirkeltræning. **Det betyder, at 'Puls og styrke' flyttes til onsdage fra kl. 9.00-9.45.** Træning vil stadig være i hal 2. Første gang er onsdag den 6. maj.

---

# Byd velkommen til vores nye fotograf



## Idræt i dagtimerne

Idræt i dagtimerne har fået en ny frivillig, Torben Glyum, der starter som vores lokale husfotograf. Torbens opgave bliver at tage nogle gode og opdaterede billeder af vores aktiviteter og arrangementer, som vi kan benytte til markedsføring på hjemmeside og Facebook, i forbindelse med en pressemeddelelse eller i forbindelse med oplæg.

Torben har en vis erfaring, idet han er uddannet som pressefotograf på Vejle Amts Folkeblad, og har virket som pressefotograf på VAF i 45 år inden han gik på pension i 2016.

Udover sit virke hos Idræt i dagtimerne er Torben også frivillig hos Marinehjemmeværnet i Vejle og på landsplan igennem 50 år, hvor han har fået en leder- og sejluddannelse. Her er han stadig aktiv i mindre grad, idet han virker som presse- og informationsofficer i en lille enhed, KOMSEK, som fotograf, hvor der laves intern og ekstern kommunikation.

Tag godt imod Torben, når I møder ham ude på aktiviteterne.

---



Kære alle

Maven vokser, og det er nu blevet tid til, at jeg går på barsel den 24.04.26. Jeg glæder mig til alt det, der venter.

Katrine overtager mine opgaver i perioden.

Jeg vil sige på glædeligt gensyn til jer alle – jeg glæder mig til at komme tilbage igen.

De bedste hilsner fra Sarah

---

## 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](mailto:info@iidvejle.dk)

Hjemmeside: [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)