



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 10. august 2026

[View this email in your browser](#)





TEMADAG FOR SENIORER

Introduktion til nyt træningshold i Bredballe IF

**Styrke giver frihed + et aktivt og selvstændigt seniorliv.
Kom og hør, hvorfor tung styrketræning er vigtig for dig 65+, og
om det nye hold 'Træning og trivsel', der starter i Bredballe til
september.**

Du får viden om:

- Kroppens fysiologiske forandring med alderen
- Hvordan tung styrketræning forbedrer muskelstyrke, balance og livskvalitet
- Praktisk information om det nye hold - inklusiv tilmelding

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

Dato: 18.8.26

Tid: kl.10.00-11.30

Sted: Bredballe Idrætscenter (klublokalet)

Nørremarksvej 159

7120 Vejle Øst

Arrangementet er gratis og behøver ingen tilmelding

Har du spørgsmål, så kontakt Katrine på:

katrine@iidvejle.dk eller 22 84 05 11

Er du interesseret i at høre mere om vores hold: 'Træning og trivsel', så afholder vi temadag **tirsdag den 18. august** i forbindelse med opstart af et nyt hold i Bredballe.

Bækkenbundskursus



Idræt i dagtimerne

Igen i år tilbyder vi vores populære bækkenbundskurser – ét for mænd og ét for kvinder. Kurserne giver enkle, effektive øvelser, der kan styrke bækkenbunden og hjælpe med at mindske ufrivillig vandladning i hverdagen.

For mænd – fredag 4. september kl. 10-12

Kurset tager udgangspunkt i Gotvedinstituttets video *“Fra regnorm til anakonda”* og giver konkrete redskaber til bedre kontrol over de nedre regioner.

For kvinder – fredag 11. september kl. 10-12

Få simple øvelser, der styrker bækkenbunden og hjælper dig med at holde tæt, når du hopper, danser eller bevæger dig aktivt.

Sted: Begge kurser afholdes i DGI-huset Vejle, Hal 2 C

Pris: 50 kr., som du betaler på dagen. Arrangementet er gratis for medlemmer af Idræt i dagtimerne og for gæster med fribillet fra Sundhedsafdelingen.

Tilmelding: På Idræt i dagtimernes kontor eller på mail til tilmeld@iidvejle.dk senest den 2. september for mænd og den 9. september for kvinder.



SENIORMESSE 2026

ONSDAG DEN
16. SEPTEMBER

Idræt i dagtimerne



Så er det blevet tid til årets seniormesse igen løber af stablen.

I år er det hjernen, der er i fokus.

Du kan bl.a. høre hjerneforsker Troels W. Kjær fortælle om, hvordan vi kan holde hjernen skarp og sund. Derudover vil der være spændende oplæg omkring 'Sund aldring og bevægelse', 'Frivillighed og fællesskaber', Politiet fortæller om, hvordan du færdes sikkert på nettet og Lasse Skovgaard, fra Sangens Hus fortæller om, hvorfor sang er godt for din hjerne.

Der vil også være mulighed for at møde lokale foreninger og opleve fællessang, folkedans, træning og hjernegymnastik.

Du kan læse mere om dagen [her](#).

Tid og sted:

Onsdag den 16. september 2026

kl. 10.00 - 14.30

[UCL Jelling - Stationsvej 5, 7300 Jelling](#)

Det er gratis at deltage og tilmelding er ikke nødvendig.



Husk at du kan holde dig opdateret om 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](#)