



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 22. september
2026

[View this email in your
browser](#)



Oktober



Snart skyder vi højsæsonen i gang. Nedenfor kan du se, hvilke aktiviteter der starter i oktober.

- **'Brug bolden'** rykker indendørs mandage kl. 10.00-11.30, DGI-huset, hal 2 C. Første gang er mandag den 5. oktober.
- **Morgengymnastik** mandage og onsdage rykker også indendørs. Første gang er mandag den 5. oktober og onsdag den 7. oktober kl. 10.00-11.00 i DGI-huset. Husk vi også har morgengymnastik tirsdage og torsdage kl. 8.30-9.30 i DGI-huset.
- **Pilates for mænd** tre gange om ugen.

- torsdag den 1. oktober kl. 9.45-11.00, DGI-huset, hal 2 B
- tirsdag den 6. oktober kl. 10.00-11.15, DGI-huset, hal 2 C
- onsdag den 7. oktober kl. 9.00-10.15, DGI-huset, hal 2 C
- **Power yoga for mænd** hver tirsdag. Første gang er tirsdag den 6. oktober kl. 8.30-10.00, DGI-huset, hal 2C.
- **Trim din golfform** starter torsdag den 1. oktober kl. 8.30-10.00 i Vinding Idrætscenter.
- **Pickleball** starter onsdag den 7. oktober, kl. 11.30-13.00 i DGI-huset, hal 6.
- **Puls og styrke** flytter til mandage. Første gang er mandag den 5. oktober kl. 9.00-9.45, DGI-huset, hal 2 C.

DANMARKS MOTIONSUGE UGE 41

Prøv alle vores
aktiviteter
helt gratis!



Nye medlemmer
får en måneds
gratis medlems-
skab.

Tag din nabo,
familie eller
ven med!

Bliv en del af
et fantastisk
fællesskab!

Idræt i dagtimerne

I uge 41 er det Danmarks Motionsuge. Vi inviterer derfor alle, der ikke er medlem af Idræt i dagtimerne til gratis træning hele ugen både hos Idræt for alle, IFS Vejle og Idræt i dagtimerne i storkommunen.

Deltagere der ikke har været medlem af Idræt i dagtimerne i løbet af de seneste 12 måneder kan efterfølgende få en måneds gratis medlemskab til Idræt i dagtimerne.

Kig forbi vores kontor i Sundhedshuset på Vestre Engvej 51F, 7100 Vejle for at aktivere din gratis måneds medlemskab.

VIL DU VÆRE MED TIL AT SKABE BEVÆGELSESGLÆDE?

Går du med en lille instruktør gemt i maven, men er du ikke helt klar til kaste dig ud i det?

Så har vi måske løsningen til dig!

Vores instruktører til 'Morgengymnastik' har engang imellem brug for en frivillig afløser, og det er her du kommer ind i billedet.

Her kan du prøve dig selv af som instruktør uden at have et fast hold.

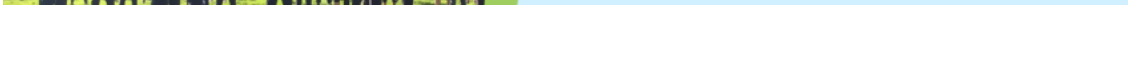
Du vil blive klædt grundigt på til opgaven og få hjælp til at bygge en undervisningstime op og vælge musik. Der vil også være tid til, at du kan komme rundt på vores morgengymnastikhold og blive inspireret og hjulpet godt på vej af vores instruktører.

Vi har morgengymnastik mandag kl. 10.00 - 11.00, tirsdag kl. 8.30 - 9.30, onsdag kl. 10.00 - 11.00 og torsdag kl. 8.30-9.30



Lyder det som noget for dig?
Så kig forbi kontoret
eller skriv til julie@iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne





Husk du stadig kan nå at melde dig til det spændende foredrag om Vindelev-skatten. Du kan læse mere [her](#).

AFLYST

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](#)