

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

August - September 2016

IFA og Senior idræt

Dans flytter til et større lokale

Fra og med torsdag d. 1. september vil det populære nye tiltag dans, tilbydes i Grejsdalens Fritidscenters selskabslokale, Grejsdalsvej 155 B

Power Yoga for mænd

Et nyt tiltag, som foregår **hver tirsdag kl. 8.30 i judolokalet i DGI-Huset med start i oktober.**

Jim Golan er instruktør.

De første 2 gange er gratis.

Der findes mange Yogaretninger, som udspringer fra Hatha Yoga. Hatha yoga blev introduceret af Yogi Swatmarama i det 15. århundrede og har siden inspireret mange andre yogaformer. I grundtræk handler Hatha Yoga om harmoni og om at få kroppen og psyken i balance.

Formålet med Hatha Yogateknikkerne er at give os mulighed for at forstærke og smidiggøre vores muskler, hjælpe os med at forbedre og bevare vores funktioner, udfordre vores balance, øge koncentrationen samt raffinere aspekter af vores personlighed. En vigtig bestanddel i disse teknikker er også åndedrætsøvelser, afspænding og afslapning. Alt sammen vil øge dit velvære.

Stafet for livet

20. august fra kl. 11 og et døgn frem kommer Stafet for livet for 2. gang til Vejle. Et arrangement som Kræftens Bekæmpelse står for. Her stiller Idræt i dagtimerne med et hold. Kom og bak op om holdet og deltag i begivenhederne fra tilskuerpladserne på Vejle Atletik Stadion. Det er gratis.



Morgengymnastik på Albuen – vi fortsætter

Hele maj og juni har der været et overvældende antal deltagere til morgengymnastik hver gang.

Vi glæder os til at se jer alle, og flere til, hver onsdag i august og september. Det er gratis at deltage, så tag naboer, venner og bekendte med.

Aflysninger:

Babysvømmn.	Tors	4/8
Billard	Man	1/8
	Man	8/8
Svømning	Tirs	2/8
	Tors	4/8
	Tirs	9/8
Træningscen.	Tirs	23/8
	Tors	25/8
	Ons	14/9

Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.



På www.iidvejle.dk finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.v.



Mød os også på facebook – idræt i dagtimerne ☺



Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf. 75 72 05 11
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for IFA August - September 2016 IFA og Senior idræt

Tirsdag d. 13. september

Byvandring i Vejle (Fælles IFA og IFS)

Turen: Kend din by!

Vejle er en gammel og særdeles smuk by, der er værd at gå en tur i. Vi starter ved Sankt Nicolai kirke og ser på det indre Vejle, der trækker historiske tråde tilbage til Middelalderen. Turen slutter ved Domus, hvor vi skal synge og drikke kaffe med IID's Folkedansere.

Rundviseren er Orla Duedahl, som er en af vores IFA medlemmer. Han er en af Visit Vejles guider, og har i det daglige rundvisninger både i byen og i Vejle Ådal.

Sted: Start ved Sankt Nicolai Kirke, Kirketorvet 1

Tid: kl. 9.30 – ca. 11.30 efterfølgende kaffe og sang

Pris: 20 kr. for medlemmer, 30 kr. for gæster

Tilmelding: På Kontoret. MAX 25 deltager - efter først-til-mølle



Mandag d. 10. oktober

Sindets dag

Skuespiller Flemming Enevold kommer og holder sit foredrag "Tre spor til et bedre liv".

Sted: Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51B

Tid: kl. 18:00 Besøg div. Boder

kl. 19:00 – 21:00 Foredrag i Auditoriet

Pris: Gratis

Tilmelding: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk - arrangementer



Torsdag d. 13. oktober

Træt af sjat- og nat' tisseri?

Temaeftermiddag om bækkenbunden – **kun for mænd.**

Sted: DGI-huset, judolokalet.

Tid: kl. 13.30-15.30.

Pris: Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding På kontoret senest 2 dage før. Max. 40 personer.

Læs mere om arrangementet på vores hjemmeside.



Tirsdag d. 18. oktober

Familiedag i efterårsferien

Kom med til en hyggelig familiedag, hvor der er fokus på leg, aktivitet og socialt samvær. Vi starter med opvarmning i hal 1 i DGI-huset. Alle kan være med, så tag børn og børnebørn med til en hyggelig dag på tværs af generationerne.

Sted: DGI-huset, hal 1

Tid: 8.30-11.00. Arrangementet er gratis, og man møder bare op



Torsdag d. 27. oktober

Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund

Sted: DGI-huset, judolokalet

Tid: Kl. 13.30-15.30.

Pris: Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest 2 dage før

Læs mere om arrangementet på vores hjemmeside.



Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf. 75 72 05 11
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk

