

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV Januar - Marts 2017 IFA og Senior idræt

### Nyt tilbud

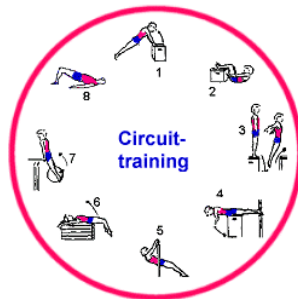
#### Cirkeltræning på "Balkonen"

Fra og med januar vil der hver mandag kl. 11-12 og hver onsdag kl. 8.30-9.30 tilbydes cirkeltræning i træningscenteret.

Cirkeltræning har de seneste år været en af de mest anvendte metoder til styrke- og konditionstræning.

Der bruges varierede øvelser og forskellige redskaber. Til forskel fra traditionel træning i maskiner, bruges man her sin egen kropsvægt.

Det er en kort og intens træning, hvor øvelserne kører i intervaller, pulsen kommer op, og kondien forbedres. Træningen varetages af vores "livstilsekspert" Malene.



### Nyt tilbud

#### Svømning for begyndere

Nu har du mulighed for at lære at svømme i varmt vand på en sjov måde. Lider du af vandskræk, så har du også mulighed for at få bearbejdet den.

Første gang er tirsdag d. 3. januar kl. 11.00-12.00 i Mølholmbadet.



### Er du tilknyttet jobcenteret?

Da Idræt i dagtimerne har et samarbejde med Jobcenter Vejle, kan du evt. få gratis motion hos os. Spørg din kontaktperson, om han/hun vil indstille dig til et medlemskort, som giver adgang til alle aktiviteterne i IFS, IFA og Idræt i storkommunen.

I den forbindelse har vi, som noget nyt, infomøde for nye deltagere fra Jobcenteret hver mandag kl. 10 i lige uger. Man møder op på vores kontor. Her medbringer man sin udfyldte folder fra Jobcenteret og får derefter udleveret et gyldigt kort af os på infomødet.



### Aflysninger:

Babysvøm.	Tors	16/2
Badminton	Uge	7
Erstatningslokale: Hal 2 i DGI-Huset		
Billard	Man	13/2
	Man	10/4
Folkedans	Tirs	14/2
Hens. vandg.	Tirs	14/2
	Tors	16/2
	Tirs	11/4
KOL	Tirs	21/2
Linedans	Tirs	21/2
Nørremarksh.	Tors	6/4
Petersminde	Man	13/2
Peters svøm	Man	10/4
Pilates/mænd	Tirs	14/2
Svømning	Tirs	14/2
	Tors	16/2
	Tirs	11/4
Svømning for begyndere	Tirs	14/2
	Tirs	11/4
Zumba	Ons	15/2
Erstatningslokale: Hal 2 i DGI-Huset		
Trænings - center	Man	20/2
	Tirs	21/2
	Ons	22/2
Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.		

**73% af de 60-69-årige kvinder er fysisk aktive. Det samme er kun 58% af mændene.**



På [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk) finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.v.



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](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for IFA Januar - Marts 2017 IFA og Senior idræt

### Tirsdag d. 14. februar

#### **Familedag i vinterferien**

Kom med til en hyggelig familedag, 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 sjov og hyggelig dag på tværs af generationerne.

**Sted:** DGI-huset, hal 1

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



### Torsdag d. 23. februar

#### **Rundvisning på Vejle Arrest**

Her bliver der mulighed for at se og høre om hverdagen indenfor murene.

**Sted:** Skolegade 3 B, 7100 Vejle

**Tid:** 14.00 - ca. 15.30

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

**Tilmelding:** På kontoret senest mandag d. 20. februar kl. 12.00  
Max 20 personer.



### Torsdag d. 9. marts

#### **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 to dage før. Max 40 personer.



### Torsdag d. 23. marts

#### **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. Max 40 personer.

