

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV Januar – Marts 2019 IFA og Lokalidræt

Aflysninger:		
Babysvøm	Man	11/2
Badminton	Uge	7
Flyttet til Søndermarkshallen Tirsdag dog kun til kl. 11.30		
Bad., rygt. mm	Tirs	12/2
Folkedans	Tirs	12/2
Grejsdalshallen	Tirs	12/2
Hens vandgym	Uge	7
Nørremarksh.	Tors	14/2
	Tors	11/4
Petersminde	Man	11/2
Pilates/mænd	Tirs	12/2
Svøm i DGI	Uge	7
Svøm/begynde	Tirs	12/2
Træningscenter	Tirs	8/1
Zumba	Ons	13/2
Flyttet til Søndermarkshallen		
<i>Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.</i>		



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



Mød os også på facebook – **Idræt i dagtimerne** ☺  
Her kan du følge med i, hvad der rører sig samt skrive med os.

### Nyt SMART-trainingshold torsdag d. 7. februar

I efteråret var der hele 2 SMART-hold i gang. Var du ikke en af dem, der fik en plads, så har du muligheden nu. Vi starter torsdag d. 7. februar kl. 12.30 i Grejsdalshallens festsal. Forløbet varer 12 uger og koster 500 kr. at deltage i. MAX 20 deltagere. Tilmelding på kontoret. Skulle der være behov, så starter vi hold 2 kl. 13.45. Vil du vide mere om, hvad SMART er, så kig forbi vores hjemmeside eller mød op i lokalet bagved vores kontor mandag d. 14. januar kl. 10-11 til gratis intro.

### Vi flyttes til den nye svømmehal

Fra d. 4. marts skal vi svømme i den nye svømmehal, da den gamle skal renoveres. Vi får halvdelen af bassinet at svømme i, følg anvisningerne fra livredderne.

### Gåture

Vi forsætter med at tilbyde gåture på ca. 5 km en gang om ugen. Turene er åbne for alle, og det er gratis at deltage. Oversigten med mødested og starttidspunkt kan nu ses på bagsiden af vores aktivitetsprogram.



Og som noget helt nyt, vil der fra og med marts tilbydes faste traveture hver tirsdag kl. 10. Vi mødes på pladsen mellem Sundhedshuset og hovedindgangen til DGI-huset. Charlotte Sommer, som er kendt fra "grøn motion", vil gå forrest.

### Morgengymnastik

Fremover vil morgengymnastik være en selvstændig aktivitet. Der er mulighed for at deltage mandag kl. 9.30-10.30 samt tirsdag og torsdag kl. 8.30-9.30. Se infoskærmene i DGI-huset for placering.

### Kontingentskning

Fra 1. januar 2019 sker der en lille prisstigning i kontingentsatserne.

IFA:	
Månedskort:	Kr. 180
Halvårskort:	Kr. 735
Årskort til en aktivitet:	Kr. 1.050
Årskort til flere aktiviteter:	Kr. 1.260
LOKAL IDRÆT:	
Årskort:	Kr. 575
BABYSVØMNING:	
Pr. gang:	kr. 45

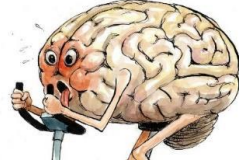






Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf. 75 72 05 11  
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for IFA og lokalidræt Januar - Marts 2019

<p><b>Mandag d. 14. januar</b> <b>Hør om SMART-training</b> Er du usikker på, hvad SMART-training er, og om det er noget for dig, så mød op bliv klogere. <b>Sted:</b> Lokale 0.008, bagved vores kontor i sundhedshuset <b>Tid:</b> kl. 10.00-11.00 <b>Pris og tilmelding:</b> Gratis og man møder bare op</p>	
<p><b>Tirsdag d. 12. februar</b> <b>Familiedag i vinterferien</b> 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. <b>Sted:</b> DGI-huset, hal 1 <b>Tid:</b> 8.30-11.00. Arrangementet er gratis, man møder bare op</p>	
<p><b>Torsdag d. 28. februar</b> <b>Introduktion og rundtur i Økolariet</b> Økolariet er et videns- og oplevelsescenter i Vejle. I deres store udstilling får du viden om bæredygtighed, natur, miljø, energi, klima, kost, sundhed, innovation og meget mere. Økolariet arbejder altid samfundsrelateret, og de har både en lokal, regional, national og international vinkel på de mange emner de behandler. I introduktionen får I viden om Økolariet - Idéen bag, udstillingerne, formidlingsformen og vejen rundt i huset. Dette tager 30 min. Derefter er der frit spil til at gå på opdagelse i udstillingen. <b>Sted:</b> Økolariet, Dæmningen 11 <b>Tid:</b> Kl. 13.00 - ? <b>Pris:</b> Gratis (ikke-medlemmer 50 kr.) <b>Tilmelding og betaling:</b> På kontoret senest onsdag d. 20. februar. MAX 30 personer</p>	
<p><b>Fredag d. 8. marts</b> <b>Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund</b> <b>Sted:</b> DGI-huset, hal 2C <b>Tid:</b> Kl. 10.00-12.00 <b>Pris:</b> Gratis (ikke-medlemmer 50 kr.) <b>Tilmelding:</b> På kontoret senest 2 dage før. Max 40 personer.</p>	
<p><b>Fredag d. 22. marts</b> <b>Træt af sjat- og nat'tisseri?</b> Temaeftermiddag om bækkenbunden – kun for mænd. <b>Sted:</b> DGI-huset, hal 2C <b>Tid:</b> kl. 10.00 – 12.00 <b>Pris:</b> Gratis (ikke-medlemmer 50 kr.) <b>Tilmelding:</b> På kontoret senest to dage før. Max 40 personer</p>	
<p><b>Torsdag d. 28. marts</b> <b>Tag på cykeltur i sidedalene syd for Vejle Ådal - langs Højen Å og Mølholmsbækken</b> Undervejs stoppes en række steder for at høre om dannelsen af de store og små dale og om vandløbene og det liv, som udfolder sig der ganske tæt på byen. Vi ser også nærmere på menneskers virke her. Forventet varighed: 2-2½ timer. Turen er på 12 km. Første og sidste del af turen er asfalt, men det meste af turen køres på faste skovveje. Turløbet: Anders Grosen, medforfatter til bogen om Vejle Ådal, tidl. lektor i geografi og historie. <b>Medbring:</b> Egen cykel og evt. forsyning <b>Tid og sted:</b> Vi starter kl. 10 på pladsen mellem Sundhedshuset og rundkørslen på Vestre Engvej. <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> På kontoret senest mandag d. 25. marts. MAX 35 deltagere</p>	