



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 31. juli 2024

[View this email in your browser](#)

Så er vi klar til efterårssæsonen!



Efter en god sommer er Idræt i dagtimerne og alle vores frivillige klar til at byde jer velkommen til efterårssæsonen 2024. Vi har første aktivitetsdag **torsdag den 1. august!**

Har du endnu ikke set det nye aktivitetsprogram, så kan du finde det [her](#).

I forbindelse med opstarten vil det være en god ide at holde øje med aflysninger [her](#).

Vi glæder os til at se jer igen!

Er du bange for at falde?



Fredag den 16. august

Husk du stadig kan nå at tilmelde dig til vores gratis faldkursus. Du kan læse mere om kurset [her](#).

"Jeg vil have lov til at være gammel"
Hans Lauge



Fredag den 23. august

Skal du med til vores spændende foredrag med Hans Lauge og blive klogere på alderdommen? Så klik på linket [her](#) og find mere information om foredraget.

Stand Up Paddel



Onsdag den. 4. september

Kom med på bølgen blå, hvor vi udfordrer balancen på et Stand Up Paddleboard.

Vi starter dagen med lidt morgenmad, inden vi klæder om til vådragter og får tekniktræning.

Derefter skal vi på vandet, hvor vi padler en tur langs fjorden.

Tid og sted: kl. 9.00-13.00, Vejle Windsurf & SUP Klub, Dampskibsvejen 23, 7100 Vejle

Pris: 200 kr. pr. person

Tilmelding: På kontoret eller til lotte@iidvejle.dk senest 16. august. Max 12 deltagere.

Arrangement for både IFA og IFS.

Bækkenbundskursus for kvinder og mænd



Fredag den 6. september for mænd eller fredag den 13. september for kvinder

Vi tilbyder igen i år vores populære bækkenbundskurser for kvinder og mænd. På kurset vil du få øvelser til en stærkere bækkenbund, så du eksempelvis kan undgå ufrivillig vandladning.

Du kan læse mere om kurset for kvinder [her](#) og om kurset for mænd [her](#).

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

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 3. kvartal af 2024 [her](#).
Turene er på ca. 5 km og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.
Du kan også finde en oversigt over andre gåfællesskaber via linket [her](#).

Aflysninger



HUSK du kan holde dig opdateret på 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](#)