



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 25. september
2024

[View this email in your
browser](#)

Er du bange for at falde?



Har du ikke prøvet vores populære faldkursus endnu, så har du muligheden **fredag den 4. oktober**.

Kurset arrangeres i samarbejde med Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune og du vil bl.a. lære om, hvorfor du falder, hvad du kan gøre i en "faldsituation" og hvordan du mindsker risikoen for at falde. Kurset varetages af Lars Ulrik, fysioterapeut og sundhedskonsulent, i Sundhedshus Vejle.

Tid og sted: Kl. 10.00-11.30 i DGI-huset, hal 2C.

Pris: Kurset er gratis for alle.

Tilmelding: Senest torsdag den 3. oktober på Idræt i dagtimernes kontor eller på mail til: lotte@iidvejle.dk.

Vi glæder os til at se dig!

ÅBENT HUS

GRATIS MOTION HOS
IDRÆT I DAGTIMERNE
I HELE UGE 41



Idræt i dagtimerne

I **uge 41** holder Idræt i dagtimerne i Vejle og vores 11 byer i Storkommunen åbent hus. Du kan derfor prøve kræfter med alle vores tilbud helt gratis i hele ugen. Tag din nabo, ven/veninde eller andre med og introducer dem til Idræt i dagtimernes fantastiske fællesskab. For nye deltagere eller deltagere der ikke har været medlem inden for det seneste år, vil der være mulighed for at få en måneds gratis medlemskab til Idræt i dagtimerne, som kan hentes i DGI-huset, hal 2C. Vi glæder os til at se en masse nye ansigter.



Glæder du dig til at komme i gang med Pickleball, Pilates for mænd, Indendørs morgengymnastik eller Trim din golfform, så er der heldigvis håb forude, for kalenderen siger snart oktober. Nedenfor kan du se, hvornår holdene starter.

Tirsdag den 1. oktober:

- Pilates for mænd kl. 10:00-11:15, DGI-huset hal 2C

Onsdag den 2. oktober:

- Pilates for mænd kl. 9:00-10:15, DGI-huset hal 2C
- Indendørs morgengymnastik kl. 9:30-10:30, DGI-huset
- Pickleball 11:30-13:00, DGI-huset

Torsdag den 3. oktober:

- Pilates for mænd kl. 10:00-11:15, DGI-huset hal 2C

Fredag den 4. oktober:

- Trim din golfform kl. 9:00-10:30, Vindinghallen (første gang er i DGI-huset hal 1)

Mandag den 7. oktober

- Indendørs morgengymnastik kl. 10:00-11:00, DGI-huset

Du kan finde mere information i vores aktivitetsprogram [her](#).

Spiser du med?

Idræt i dagtimerne inviterer til tartelettfest

Kære medlem

Vi gentager succesen fra sidste år og derfor er du og din ægtefælle/nabo/kollega/ven mf. inviteret til at spise med ved Idræt i dagtimernes tartelettfest.



Festen er mandag den 4. november fra kl. 13.00-15.30 i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51, 7100 Vejle.

I år vil festen have fokus på Vejle Kommunes nye sundhedspolitik. En sundhedspolitik der ligger vægt på, at sundhed og trivsel bliver skabt gennem fællesskaber- noget vi hos Idræt i dagtimerne i høj grad kan spejle os i. Camilla Eva Hallenberg, der er formand for Sundheds- og Forebyggelses udvalget, vil derfor starte festen med en velkomst og en kort introduktion til den nye sundhedspolitik.

Efterfølgende skal vi spise, hygge og synge. Så inviter en med i Idræt i dagtimernes fællesskab og lad os spise sammen! Har du lyst til at bage en kage- så giv os endelig besked ved tilmeldingen.

Pris: 50 kr. Beløbet betales på dagen eller ved tilmelding på kontoret.

Tilmelding senest fredag den 25. oktober (max. 80 deltagere) til

lotte@iidvejle.dk eller på kontoret i Sundhedshus Vejle.



Idræt i dagtimerne

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 4. 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](#)