



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 10. januar 2025

[View this email in your browser](#)

Idræt i dagtimerne

FØRSTEHJÆLPSKURSUS



Den 10. eller 11. februar

Så er det blevet tid til, at du igen kan få genopfrisket din livreddende førstehjælp. Vi tilbyder derfor et endags førstehjælpskursus (ikke diplomgivende), hvor hjertelungeredning samt brugen af hjertestarter bl.a. vil blive gennemgået.

Tid og sted: Kl. 8:30-13:15 (inkl. frokostpause), i Sundhedshus Vejle, lokale 0.008.

Pris: 75 kr. for medlemmer (100 kr. for gæster) inkl. frokost.

Kurset er gratis for frivillige hos Idræt i dagtimerne i Vejle.

Tilmelding: På kontoret eller mail til lotte@iidvejle.dk senest den 3. februar. Der kan max. være 20 deltagere pr. hold og deltagerne fordeles efter først-til-mølle-princippet.

NYT FITNESSCENTER



The image features four circular photographs arranged around a central text area. The top-left circle shows a row of people on treadmills. The top-right circle shows a wider view of the gym with several people at different machines. The bottom-left circle shows people using a seated lat pulldown machine. The bottom-right circle is a diagram of the N926 Lat Pulldown machine, including a QR code and anatomical diagrams of the back muscles.

N926 Lat Pulldown

www.sportsart.com

Så er vores nye fitnesscenter blevet indviet og klar til brug. Vi har haft fokus på at vælge nogle brugervenlige maskiner, så vi håber, det vil være nemt for jer at tilgå, ellers står vores frivillige instruktører altid klar til at hjælpe.

I den modsatte ende af Balkonen er der kommet to nye zoner.

- Den ene zone består af 10 cirkeltræningsmaskiner, som vil give dig mulighed for at styrketræne hele kroppen. Træningen foregår således, at der hænger en lille lampe i loftet som skiftevis lyser rød og grøn. Den røde farve indikerer pause, mens den grønne viser arbejdstiden i maskinerne.
- Den anden zone består af plate loadede maskiner, hvor der kan sættes vægtskiver på maskinerne, stativer til træning med vægtstænger samt crossfit-inspireret udstyr.

De fleste af maskinerne har påsat en QR-kode (se billedet ovenfor). Hvis du scanner koden med kameraet på din mobiltelefon, så kan du få en instruktion til den enkelte maskine.

Fitnesscenteret har åbent på følgende tidspunkter og findes i DGI-huset Vejle på Balkonen i hal 1:

- mandage, kl. 9 - 12 (september - maj)
- tirsdage, kl. 8 - 11 (august - juni)
- onsdage, kl. 8 - 11 (september - maj)
- torsdage, kl. 8 - 11 (august - juni)

Følger du med på Facebook?



Rediger coverbillede



Idræt i dagtimerne

1,4 tusind synes godt om • 1,6 tusind følgere



Professionelt kontrolpanel

Rediger

+ Tilføj i story

Følger du med på vores Facebookside? Hvis ikke så følg linket [her](#) og find vores side, hvor vi deler fra vores hverdag hos Idræt i dagtimerne og andre spændende nyheder 😊

Gåture



Pga. manglende gåværter har vi været nødsaget til at lukke Idræt i dagtimernes gåfællesskab. Vi henviser til kommunens andre gåfællesskaber som kan ses [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](#)