



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening
- hvor fritid får mening!

Nyhedsbrev – november 2019

Nyheder fra formanden:

Så er vi atter nået frem til en stor begivenhed i Vinding Ungdoms- og Idrætsforening. Den årlige Generalforsamling er foreningens højeste myndighed. Derfor er det vigtigt at I som medlem af VUIF kommer og giver jeres mening til kende. Når du kommer til Generalforsamlingen viser du, at du bakker op om alle de frivillige der gør en kæmpe indsats i det daglige. Det er vigtigt at vi alle bakker op om vores frivillige. Ellers risikerer vi, at de forsvinder, og dermed forsvinder muligheden for at vi fortsat kan have en fantastisk Idrætsforening, der tilbyder en masse forskellige aktiviteter

Vi holder Generalforsamling den 19. februar klokken 19.00

Kom og hør hvad der sker.

Kom og giv din mening til kende såvel positiv som negativ. Vi vil meget gerne høre dine tanker om hvordan du synes foreningen skal fungere.

Vi starter aftenen med at spise aftensmad sammen. Spisning starter klokken 18.00 i Store sal i Sørvad Kultur- og Idrætscenter. Deltagelse i spisning kræver tilmelding.

Tryk på linket herunder, og udfyld formularen og send den ind. Så sørger vi for din aftensmad, og du viser at du bakker op om vores fælles Idrætsforening. Seneste frist for tilmelding er den 15. februar.

<https://vinding-uif.dk/generalforsamling/>

Nyheder fra Amatørudvalget.

Intet denne gang.

Nyheder fra Badmintonudvalget.

Intet denne gang.

Støt vores sponsorer – de støtter os!

fkmøbeldesign^{ols}



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Nyheder fra Fitnessudvalget.

Indoor cycling:

Vi har med en stor hjælp fra støtteudvalget investeret i 8 watt cykler til indoor cycling.

De blev indviet lige før jul og nu kan du tracke din træning og bl.a. se hvor lang du har cyklet, hvor mange watt du træder med og hvilken hastighed du har kørt med.

Det er dog stadig også muligt at cykle på vores traditionelle cykler, idet vi har bibeholdt 7 af de oprindelige cykler. Det betyder, at vi kan tilbyde holdtræning med helt op til 15 deltagere ad gangen.

Vi sælger ud af de cykler, der er blevet i overskud. Derfor har du nu muligheden for at købe en af vores velfungerende spinningscykler.

Prisen er kr. 1995,- pr stk. Kontakt Dorthe Blindkilde på mobil 61315725 eller mail dorthe-blindkilde@hotmail.com



Holdtræning:

Som noget nyt tilbyder vi **Body Fitness om mandagen i tidsrummet kl. 17.30 – 18.45.** Det er allerede blevet en stor succes!

Det er fysioterapeut Birthe Jensen, der er instruktør, og vi arbejder kroppen godt igennem. Der arbejdes i dybden med bevægelighed/smidighed, styrke/stabilitet og balance – og en gang imellem får vi pulsen op – og nogle gange slutter vi af med afspænding.

Støt vores sponsorer – de støtter os!

fkmøbeldesign^{ap}



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Der vil indgå elementer fra pilates, fysioflow (smidighedstræning), kropsbevidsthedstræning, styrke og konditionstræning. Vi arbejder med egen kropsvægt, elastikker og bolde.

Efter Body Fitness tilbydes **Funtional Basis kl. 18.45 – 19.30** med Michael Hundsdahl som instruktør.

På Funktionel Basis arbejder vi med de mest almindelige øvelser med egen kropsvægt - en højintens træning.

Der er fokus på "De 5 Store" - nemlig push-up, squat, sit up, rygbøjning og pull-up. Derudover har vi fokus på de enkelte basisøvelser for derved at sikre, at øvelserne er tilpasset den enkeltes niveau.

Det er to forskellige træningstyper. De kan derfor med fordel kombineres.

Tirsdag kl. 18.30 – 19.30 tilbydes fortsat rygtræning med fysioterapeut Anne Birgitte Sørensen:

For dig som trænger til at få styrket din kropstamme stabilitet.

Døjer du med rygsmerter, træt ryg eller smerter/ømhed omkring nakke og skulder, eller trænger du bare generelt til bevægelighed, stabilitet og styrke – så er ryghold noget for dig.

På ryghold arbejdes de forskellige muskelgrupper igennem; ryg, mave og nakke-skulder.

Vi arbejder med forskellige redskaber undervejs såsom elastikker, store bolde, små bolde karklude og egen kropsvægt.

Se hele oversigten over vores holdtræninger [her](#)

Holdene fortsætter til ca. 1. april. Efter påske starter vi op med udendørs træning.

Det bliver igen med Michael Hundsdahl som instruktør og første gang for **udendørs træning er mandag 20. april kl. 18.30 – 19.30**. Vi fortsætter tilbuddet med gratis udendørs træning for alle over 15 år – også selvom du ikke er medlem af Sørvad Fitness!

Nyheder fra Fodboldudvalget.

Intet denne gang.

Nyheder fra Gymnastikudvalget.

Støt vores sponsorer – de støtter os!

fk møbeldesign^{ols}



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Gymnastikudvalget inviterer til opvisning i SKI lørdag d. 14 marts kl. 10.00 til 13.00. Vores 182 gymnaster og 28 trænere har arbejdet hårdt igennem sæsonen. Derfor glæder de sig til at give jer en kæmpe oplevelse.

Vores flødebolle hold vender tilbage med et brag af et show.

I år får vi desuden nogle fantastiske oplevelser af vores store og små gæstehold. Inviter derfor jeres nabo, bedsteforældre m.m. med til at se årets gymnastiske show i Sørvad.

Nyheder fra Krocketudvalget.

Intet denne gang.

Nyheder fra Petanqueudvalget.

Petanque klubben har nu 22 medlemmer, og der er altid plads til flere. Så mød bare op og prøv spillet. Vi træner mandag og onsdag fra 9.30 - 11.00.

Turneringen starter til april og der spilles hver anden mandag om aftenen. Vi har tilmeldt 3 hold herfra.

Petanque, Krocket og Senioridræt arbejder på at få spillet BOWLS i gang her i 2020. Vi regner med at købe 2 baner. Spillet foregår indendørs i SKI. Vi vender tilbage med spille-tidspunkter senere.

Under sommerfesten bliver der mulighed for at prøve at spille Petanque for børn og voksne. Vi håber at mange har lyst til at spille med os.

Nyheder fra Senioridrætsudvalget.

Intet denne gang.

Nyheder fra Støtteudvalget.

Intet denne gang.

Støt vores sponsorer – de støtter os!

fkmøbeldesign^{apS}



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening
- hvor fritid får mening!

Nyheder fra Svømmeudvalget.

Intet denne gang.

Nyheder fra Sørvadløbet.

Skal vi have et SØRVADLØB 2020???

Vi mangler HJÆLP!!!!

Der er kun to tilbage i den gruppe der planlægger Sørvadløbet. Det er bare for lidt. Synes DU også at der skal være et Sørvadløb igen i år, og har du tid og lyst til at hjælpe med planlægningen. Så giv endelig et ring!

Vi plejer at mødes ca. 4 gange i foråret. Du behøver IKKE at kunne løbe selv. ☺

Sidste år var der 426 deltagere – fantastisk flot resultat– det ville være så ærgerligt hvis vi må aflyse i år.

Har du spørgsmål? Ring gerne til Lisbeth; 2026 8437.

Venlig hilsen
Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

Støt vores sponsorer – de støtter os!

fkmøbeldesign^{ols}