



# Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

## Nyhedsbrev – august 2015.

*Fik du sat de 3 krydser i kalenderen efter sidste nyhedsbrev?  
Der er mange gode ting i vente!!!*

### **Fredag d. 4. september – Open by Night**

Mød os ved Brugsen – vi er klar til en masse info og hyggelig snak ☺

### **Onsdag d. 7. oktober kl. 19.00 – Musical!**

Musicalen "Vi maler byen rød" spilles i hallen – et humoristisk show om den "vilde" ungdom i 1980'erne, flettet sammen med mere end 20 af de største danske Melodi Grand Prix sange. Det er en fantastisk forestilling – bl.a. med **4 lokale skuespillere** - en familieaften, med kaffe i pausen. Billetter kan købes i SKI, eller via netbetaling.

Læs mere på [www.vinding-uif.dk](http://www.vinding-uif.dk)

### **Fredag d. 23. oktober – Ungfest**

Det bliver simpelthen *FESTEN* for de unge – **13 til 17 år** – der foregår i glassalen fra kl. 19.00-24.00. Hold øje med hjemmesiden – der kommer mere info senere!

### **Lørdag d. 24. oktober – Jubii-fest**

Det nye store projekt – jubilæumsfesten – fælles for KFUM Idræt og VUIF, bliver lørdag aften kl. 18.30 i hallen. Vi synes det er helt fantastisk med dette samarbejde – så glæd dig til en god aften med diverse underholdning og musik af "Ugler i mosen". Mere info på hjemmesiden senere!

Det bliver **ÅRETS FEST** ☺

### **Lørdag d. 14. november – VUIF 50 års jubilæum**

Vores egen jubilæumsdag holdes fra ca. kl. 10 – 16, og vil byde på et tilbageblik på 50 år – og der vil være forskellige aktiviteter for alle aldre.

Det bliver **en festlig dag for hele familien** – endeligt program kommer senere, men sæt nu det kryds i kalenderen – og kom op og få bl.a. VUIF-lagkage ☺

## Så er der hilsen fra svømning:

### **Vintersvømning i Vildbjerg Svømmehal**

Mandag den 7. september starter VUIF's vintersvømning i Vildbjerg Svømmehal. Der vil være mulighed for fysisk udfoldelse i det store svømmebassin, varmtvandsbassinet på 34 grader,

[www.vinding-uif.dk](http://www.vinding-uif.dk)

spabadet og vandruksjebanen. Familiesvømning hver mandag kl. 18.30 – 19.30 samt voksensvømning hver mandag kl. 19.30 – 20.30. Tilmelding kan ske via <http://vinding-uif.dk/index.php/online-betaling-tilmelding>.

### **Aqua Camp 2015 – Tre fantastiske dage!**

I uge 32 afholdte VUIF Svømmeudvalg Aqua Camp 2015.

25 friske "vandhunde" havde tilmeldt sig Aqua Campen, og vi havde tre fantastiske dage med aktiviteter lige fra livredningsøvelser og førstehjælp til sjove og anderledes lege både i vandet og på land. Børnene og trænerne hyggede sig, og tiden fløj af sted. **En succes som skal gentages igen næste år.**

### Og hilsen fra badminton:

**Kom og spil badminton** - vi har stadig ledige baner i hallen!

Kontakt Lena Storch 22166162.

Vi mangler **seriøst meget** trænere til de unge, torsdag fra 16.30-18.00.

Hvis du blot kan nogle torsdage, er vi også interesserede i det.

Kontakt Jens Raakjær 21298782.

### Kender du aktiv torsdag?

Hvor går alle mennesker hen – de går til aktiv torsdag i Sørvad Kultur og Idrætscenter - til motion og hyggeligt samvær.

Vi starter igen **torsdag d. 17. september kl. 09.00**

Først en time med gymnastik, spil og leg. Derefter slutter vi af med kaffe/brød og sang.

Alle er velkomne og alle kan deltage.

Kom og vær med! Ganske gratis kan du komme og se, hvad der sker. Vi glæder os til at se dig!

Hilsner fra Seniorudvalget – har du spørgsmål, kontakt Inga Poulsgaard, 97438585

### Banko starter også snart...

Søndag d. 13. september starter vi banko op igen – hver søndag aften kl. 19.00 i

Hjemmeværnsgården.

Det er hyggelige aftener – og **måske vinder du!!** Men der er også et godt formål - du støtter VUIF!

Vel mødt hilser støtteudvalget.

### Fik du æblemost sidste år?

Igen i år kommer Mobil Most, hvor du kan få "tryllet" dine egne æbler til den **skønneste, rene æblejuice – uhm!!!**

Datoen er ikke bestemt endnu, men sættes på hjemmesiden så snart vi får den...

## Og så er der nyt fra gymnastik:

**Gymnastik sæsonen starter uge 39** – læs om vores 10 hold og se hele programmet 2015/16 på hjemmesiden allerede nu!

Vi glæder os over, at gymnastik sæsonen snart går i gang. På hjemmesiden kan du finde de hold der kunne have netop din interesse! Herunder et lille udpluk:

### **Yoga:**

Vi har med stor glæde og tilfredshed fået uddannet vores egen lokale yogainstruktør, som er Dorte Hansen. Derfor vil der på ny være mulighed for at stifte bekendtskab med yoga. Holdet bliver for både helt nye og for de lidt mere erfarne. Tilbuddet om yoga i vores lokale regi, præsenteres stadigvæk i et samarbejde mellem Sørvad Fitness, Vind gymnastikforening og VUIF gymnastikudvalg.

Yoga-holdet træner onsdage. Vi træner halvdelen af tiden i Storesalen i Sørvad Kultur-og Idrætscenter og halvdelen i Landsbycenter Vind. Vi starter i Vind.

### **Børnefræs:**

Vi har haft lidt svært ved at finde nok voksen-trænere til børneholdene. Derfor har vi i denne sæson valgt at lægge **Drengefræs** og **Pigefræs** sammen til et hold, som nu hedder *Børnefræs*. Der bliver som vanligt gang i både gymnastikken, legen og en masse fræs for alle børn på 5-6 år.

### **Mini-rytme:**

Som noget nyt præsenterer vi i denne sæson et Mini Rytme hold for alle gymnastikglade børn i 1.–4.kl. Et helt nyt hold for dem der kan lide at bevæge sig til gode rytmer og sej musik. Der vil blive øvet små serier. Alle kan være med!

### **Body Boost:**

Vores trofaste træner på Bikini-træning har omdøbt holdet til "Body Boost", holdet er for alle mænd og kvinder der ønsker at tone musklerne, arbejde med styrke og få en bedre udholdenhed. *(Holdet er fra 8.kl - op)*

### **Zumba:**

Ingen mandage uden Zumba! Det er stadigvæk en fantastisk måde at få den ugentlige motion på, så kom og vær' med. Nye på holdet er meget velkomne!

På gensyn til jer alle - Venlig hilsen Gymnastikudvalget i VUIF

## Du behøver ikke gå og kede dig...

... vi håber du finder noget der interesserer dig – noget du kender i forvejen, eller måske noget nyt du har lyst til at prøve??

Du er velkommen til det hele 😊

Næste nyhedsbrev kommer til november – men tjek gerne [www.vinding-uif.dk](http://www.vinding-uif.dk)

PS! Fik du nu sat de krydser i kalenderen??? På gensyn og hilsen fra VUIF.