



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Nyhedsbrev – maj 2018

Nyheder fra gymnastik

Vi takker forældre, børn samt alle trænere for en rigtig god gymnastiksæson. Vi er allerede i gang med at planlægge den nye sæson, vi mangler dog stadigvæk nogle trænere for at kunne få gymnastikprogrammet til at gå op. Hvis du lyst til at være træner eller bare høre mere om det, så skriv en mail til:

Formand Berit Søndergaard Wolff på wolff@altiboxmail.dk eller
Sekretær Mette Lundager Mortensen på m.lundager@gmail.com

Nyheder fra Sørvadløbet

Vil du med til Sørvadløbet i år? Du kan løbe, trave, trille eller heppe!
Det er **mandag d. 4. juni kl. 18.30** – og alle er meget velkomne!

Du kan forhåndstilmelde dig på www.vinding-uif.dk – senest den 25.5.
Vi har **rigtig mange flotte lodtrækningsgevinster** – og **ALLE** gevinster udtrækkes blandt alle forhåndstilmeldte!

Du kan købe kage, kaffe, øl og vand på stadion – det er her der er både start og mål.

Har du spørgsmål er du velkommen til at ringe på 20 26 84 37.

Vi håber at se rigtig mange – VELKOMMEN ☺

Nyheder fra Støtteudvalget (banko)

Vi holder en sommerpause fra bankospillet, men vi vender tilbage igen søndag den 9.9 kl. 19.00.

God Sommer til alle!



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Nyheder fra senioridræt

Så er Seniorklubben gået på ferie, dog har vi følgende afslutning på sæsonen.

Vi mødes ved Præstbjerg Naturcenter torsdag, den 21.6 kl. 9.00. Der er mulighed for en dejlig gåtur omkring søen, hvor vi nyder samværet og naturen. Der bliver fælles kaffebord med hjemmebag, sang og måske en historie.

Alle ønskes en god sommer!

Nyheder fra Nørkleklubben i Sørvad

Afslutning på denne sæson gik til Lemvig. Vi spiste på Isværket og fik kaffe på Cafe Larsen. Dagens afslutning var besøg i en garnforretning i Lemvig. Ny opstart onsdag, den 5.9 kl. 13.30 i Sørvad Kultur- og Idrætscenter. Er der nogle, der har lyst til at være med, så kom bare op i Centret og se, hvordan vi hygger os.

Evt. henvendelse til Karen Margrethe Hansen på tlf.: 40 19 72 90.

Nyheder fra Petanqueklubben

Der spilles hver mandag formiddag fra kl. 09.30 og hver onsdag aften fra kl. 18.30 på banerne ved Vildbjergvej (bag ved Sørvad Kultur- og Idrætscenter). Der er nu 19 medlemmer og flere er på vej. I år er der 3 hold, der spiller turnering mod andre klubber (i alt 12 personer + afløser).

Vi har plads til flere, så mød bare op - hvis der er spørgsmål, så kontakt formand, Bent Sørensen på tlf.: 23 20 80 01.

Nyheder fra Sørvad Fitness

Udendørs træning

Kom i form i løbet af foråret/sommer eller hold formen ved lige. Alle er hjertelig velkommen.

Udendørstræning mandage til og med uge 25 kl. 18.00-19.00. (ved sandkassen, ved siden af glassalen).

Holdet er for dig, som gerne vil udfordre dig selv og afprøve nye/anderledes træningsformer. Kroppen vil blive arbejdet godt igennem, og du vil forbedre din personlige formåen fra gang til gang. Du går måske og er lidt øm i skuldre, ryg og nakke, eller bliver du bare forpustet, når du skal op af trapperne?



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Vi arbejder med bevægelighed, styrke og stabilitet. Vi vil afprøve forskellige former for træning: TRX, Crossfit, kettlebell og Tabata - ingen tilmelding - mød blot op ved sandkassen.

Træningen er primært med din egen krops vægt.

Påklædning: gerne godt med tøj, lag på lag så beklædning passer i forhold til, hvor du er i træningsprocessen/vejret.

Vel mødt!

Er du vores nye instruktør eller bestyrelsesmedlem?

Er der en instruktør gemt i dig, eller kender du nogle, der kunne være interesseret i at være instruktør i Sørvad Fitness, så hører vi gerne fra dig! Vi står for uddannelse og oplæring!

I Sørvad Fitness mangler vi også 1-2 personer, der kunne tænke sig at være med til at gøre en forskel samt få indflydelse på Sørvad Fitness - i form af at være med i bestyrelsen!

Er du interesseret i at være instruktør eller blive medlem af bestyrelsen, er du velkommen til at kontakte Dorthe Blindkilde på dorthe-blindkilde@hotmail.com eller på 61 31 57 25.

Rigtig god sommer!

Mange hilsner

Vinding Ungdoms- & Idrætsforening