



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Nyhedsbrev – november 2017

Nyheder fra Petanqueklubben

Da vi nu går den mørkere tid i møde, har vi valgt at slutte med aftenpetanque i år. Vi mødes som sædvanligt ved petanquebanerne hver mandag formiddag kl. 09,30 og nu også onsdag kl. 09,30 i stedet for onsdag aften. Mød bare op, hvis det er noget for dig. Vi har petanquekugler og det, der skal bruges til spillet, og de første par gange er gratis, så der er mulighed for at undersøge, om det er noget, du evt. gerne vil deltage i og få lidt motion og godt samvær. Evt. kontakt formanden, Bent Sørensen tlf. 23 20 80 01.

Nyheder fra senioridræt

Senioridrætten er nu igen i gang i Ski, efter at sommerferien er afsluttet. Vi mødes i Ski hver torsdag kl. 09,00 og har forskellige aktiviteter. Omkring kl. 10 er der mulighed for at købe kaffe og hygge sig med andre seniorer. Mød bare op, så er der mulighed for at få et indblik i, hvad vi kan tilbyde.

Nyheder fra Sørvad Fitness

You Turn er for dig der vil ændre din livsstil

- Vi sætter fokus på vaner og forandring af vaner
- Det handler om, at vi hjælper hinanden med at tage små skridt
- Vi finder glæden ved at være fysisk aktive
- Der er ingen løftede pegefingre, kure eller "religioner"
- Vi samler på positive oplevelser og deler dem med hinanden
- Jo mere man gir', des mere får man ud af forløbet – forandring sker ikke af sig selv, der skal knokles



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Det får du ud af at deltage på You Turn

- Nye relationer i et aktivt fællesskab med en fælles forståelse
- Viden om kost og motion
- Indblik i forskellige bevægelsesformer
- Vægttab, bedre fysisk form, bedre velbefindende, bedre søvn, bedre sexliv
- Forløbet vil have positiv effekt på en lang række sygdomme bl.a. diabetes, hjertekarsygdomme, angst, stress, depression, gigt, demens, knogleskørhed, neurologiske sygdomme osv.

Praktisk

- Forløbet strækker sig over otte uger
- Der vil både være teoretiske oplæg samt fysisk aktivitet
- Der vil være mulighed for vejning med kropanalyse samt fysiske test flere gange i forløbet
- Du får udleveret materiale ved forløbets start

NYT – Jump Fit

Vi har valgt at samarbejde med Ørnhøj Fitness - så derfor kan vi nu tilbyde Jump Fit. Hvis du har medlemskab i Sørvad Fitness, kan du deltage i Jump Fit i Ørnhøj, ganske gratis, se mere på vores hjemmeside - <http://www.soervadfitness.dk/>.

Husk at vi også tilbyder TRX/Bodyspinning om mandagen, rygtræning om tirsdagen og indoor cycling hver mandag, onsdag og fredag.



Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

Sørvadløb 2018

Der er længe til... men sæt endelig et kryds i kalenderen!
Det næste Sørvadløb er mandag den 4. juni 2018, kl. 18.30

Vi er tilbage "dagen før Grundlovsdag" - så børnene har fri fra skole dagen efter.
Vi håber at se mange i alle aldre... til at løbe, trave, trille eller heppe!!

Du kan se rigtig mange billeder fra Sørvadløbet i år på foreningens hjemmeside -
har du set dem?

Mange hilsner

Vinding Ungdoms- & Idrætsforening