



# Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

## Nyhedsbrev – august 2017

### Nyheder fra Sørvad Fitness

#### *Nye instruktører*

Sørvad Fitness har fået uddannet 3 nye instruktører

- Tobias Kristensen
- Rasmus Døj
- Torben Fack Matthiesen

Alle kan få en gratis prøvetime og vejledning af en instruktør, kontakt instruktør via vores hjemmeside eller kontakt Dorthe Blindkilde på sms 61 31 57 25.

#### *Body Fit - Kom i form i løbet af foråret eller hold formen ved lige!*

Udendørstræning starter mandag d. 1. maj 2017 kl.18.00 – 19.00 frem til og med uge 25 (v/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? Vi arbejder med bevægelighed, styrke og stabilitet. Vi vil afprøve forskellige former for træning: TRX, Crossfit, Kettlebell og Tabata.

Efterfølgende er der Indoor Cycling med Steffen fra kl. 19.15-19.45 (tilmelding via hjemmesiden).

Træningerne er primært med din egen kropsvægt. Medbring: liggeunderlag + drikkedunk. Påklædning: gerne godt med tøj, lag på lag, som så kan tages af.

Instruktører: Pernille Amtkjær Amby og Torben Fack.



# Vinding Ungdoms- og Idrætsforening

- hvor fritid får mening!

## Nyheder fra svømmeudvalget

### **Sommersvømning 2017 – Svømmeundervisning, motionssvømning, vandsport og AquaCamp!**

Så er Vinding Ungdoms- & Idrætsforenings Svømmeudvalg klar med sommersæsonen 2017. Der er som de forrige år svømmeundervisning hver mandag, tirsdag og onsdag i uge 21, 22, 23, 24 samt 25. Herudover tilbyder vi også vandgymnastik og motionssvømning hver mandag aften fra 19.00 til 20.00 i alle svømmebadets åbningsuger. I uge 32, mandag til og med onsdag, afholdes den super hyggelige og lærerige AquaCamp 2017, og som et NYT og spændende tiltag introducerer vi i sommersæsonen i år et nyt hold for børn og unge i alderen 8-12 år kaldet vandsport - et hold for alle, der elsker sjov i vandet! Læs meget mere omkring holdene, træningstidspunkter samt tilmelding på vores hjemmeside [vinding-uif.dk/index.p.../svmmeudvalg-mainmenu-42/holdoversigt](http://vinding-uif.dk/index.p.../svmmeudvalg-mainmenu-42/holdoversigt)

## Nyheder fra Sørvadløbet

### **Sørvadløbet – 1. juni kl. 18.30**

Sørvadløbet har i flere år været ”dagen før Grundlovsdag”, men pga. pinse er det i år allerede d. 1. Juni! Vi glæder os til at se rigtig mange til at løbe eller trave i vores fantastiske natur, på en af ruterne på 3 – 5 eller 10 km.

**NYT i år** – alle lodtrækningspræmier udtrækkes **kun** blandt forhåndstilmeldte (og vi har rigtig mange **flotte lodtrækningspræmier**) Læs meget mere, og tilmeld dig, på [www.vinding-uif.dk](http://www.vinding-uif.dk)

Vi ønsker også mange heppere! **Kom ud på Langgade og klap kl. 18.30** – og lige der efter på stadion (de første er i mål efter 10-12 minutter)

Du kan købe kaffe, kage, øl og vand på stadion – ses vi?

Alle er meget velkomne!



*Vinding Ungdoms- og Idrætsforening*

---

*- hvor fritid får mening!*

## **Nyheder fra Gymnastikudvalget**

***Tak for en god sæson!***

Vi takker for en rigtig god gymnastiksæson. Vi er allerede i gang med at planlægge den nye sæson, og vi mangler 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 [astrid.andersen98@gmail.com](mailto:astrid.andersen98@gmail.com).

Mange hilsner

Vinding Ungdoms- & Idrætsforening