

Nyhedsbrev 8. august 2018

Løbeskole!

-opstarts møde d. 14 august kl. 19.00

-opstart løb d. 21 august kl. 18.15

se mere info på: www.vejle-if.dk

NYHED I 2018!

**Vejle IF starter –
GRATIS WALK Hold.**

Vi starter tirsdag d. 21. august kl. 17.30.

Du skal blot møde op foran klubhuset, Helligkildesvej 2, 7100 vejle, Vejle atletik stadion.

Der vil blive gået i ca. 1 time i et rask tempo (inkl. pauser). Der vil på turen blive lavet lidt øvelser på små bakker og trappetrin (disse øvelser kan fravælges), men alle forventes at deltage i hele gåturen.

Så du skal helst være iført sundt og fornuftigt fodtøj til at gå i skoven.

VIGTIGT ! husk vandflaske!

Evt. Lille rygsæk hvor der er plads til en vind/regnjakke er perfekt og så kan mobil telefonen også gemmes væk og naturen kan nydes!

Se mere info på www.vejle-if.dk



Kommende begivenheder

25-08-2018

YOGA & FITNESS EVENT
info på www.vejle-if.dk

29-08-2018

FRØS Stafetten
info på www.vejle-if.dk

07-09-2018

FRØS kvindeløb
info på www.vejle-if.dk

30-09-2018 – NYHED

½ maraton Trail Grejdalen
info kommer på
www.vejle-if.dk

28-10-2018

Vejle Ådal
info på www.vejle-if.dk

18-11-2018

Vejle Trail Challenge
info på www.vejle-if.dk

Sæson 2019

Dr. Nielsen

Vejle City trail

Kongens kær

Vejle løbet

Frøs Stafetten

Kvindeløbet

Grejs ½ maraton trail

Vejle Ådal

Vejle Trail Challenge



Apollo Fitness og Vejle IF præsenterer:
YOGA & FITNESS EVENT

Gratis
arrangement
for hele
familien

STORT FAMILIEARRANGEMENT PÅ VEJLE ATLETIK STADION
LØRDAG DEN 25. AUGUST FRA KL. 9.45-13.00.

Kl. 9.45-10.45: Gratis yoga på stadion. Medbring egen måtte eller tæppe.
Kl. 11.00-13.00: Gratis familie fitness for voksne og børn fra 7 år og ældre.

Kom og få en aktiv dag med hele familien. Vi har lavet nogle sjove og udfordrende forhindringer, som kan give sved på panden og smil på læben.

Der er ca. 4,8 km. løb/gang og 20 forhindringer/opgaver som skal klares og alle som gennemfører får et flot diplom.

Mere info på: www.apollofitness.dk eller www.vejle-if.dk.



Apollo Fitness - Horsensvej 74 A
DK-7100 Vejle - Tlf. 88 44 08 44
www.apollofitness.dk



VEJLE
IDRÆTSFORENING

Korte nyheder

d. 18-19 august Stafet for livetVejle IF skal naturligvis deltage i årets Stafet For Livet d. 18.-19. august på Vejle Stadion.
Vi vil gerne have, at så mange som mulig støtter op omkring projektet og vil gerne opfordre jer til at tilmelde jer vores hold på

<https://www.stafetforlivet.dk/stafet/vejle>

Kolding Ultra RUN – 19. August

www.sportstiming.dk/event/5003

rabatkode: ViElskerAtLøbe



Kolding Ultra Run - d. 19. august

Frivillige hjælpere til

- FRØS stafetten 29. August

- Frøs Kvindeløb 7. september

se opslag i klubhuset, eller send mail
til : klubchef@vejle-if.dk

