

NYHEDSBREV



Tag med på yoga retreat

Der er stadig ledige pladser på yoga retreat hos Rolig d. 16-18. juni.

Tilmeld dig via medlemsportalen senest d. 13. april.

Vi sover i telt to og to, yoga, natur, økologisk mad og hyggeligt selskab. Det koster 1000 kr. at deltage



Klatring

Tag med foreningen ud og kom højt til vejr.

Blocs & Walls d. 17.4 kl. 17-19.

Alle kan være med. Der er booket instruktør og sikkerhedsseler.

Tilmeld dig via medlemsportalen



Weekendtur Sverige

Tag med DRIdræt og dine kollegaer på tur i weekenden d. 2-4. juni. Vi skal bo på hotel LassaLyckan i delt dobbeltværelse. Vi tager afsted fredag eftermiddag og er hjemme igen søndag eftermiddag. Vi skal dyrke sport med og mod hinanden og selvfølgelig hygge os i hinandens selskab.

Mulighed for mountainbike, løb, golf, petanque, fodbold, Padeltennis. Tilmeld dig via medlemsportalen senest d. 15. april. Det koster 500 kr at deltage.

Padeltennis

Vi har 2 baner hver onsdag mellem 17-18. Plads til 8 spillere.

Tilmelding via medlemsportalen hver uge. Er du nybegynder og har lyst til at prøve kræfter med Padel, så tilmeld dig til den ene bane d. 5. april og kom forbi og få lidt instrukser, regler mm



Løbetræning

Så starter vi igen den populære løbetræning i samarbejde med DGI.

Hvornår: Hver tirsdag kl. 16:10. Første gang d. 11. april.

Træningen er for alle altså både nye løbere og løbere som vil forbedre deres løb.

Det er Sofie, som er en kompetent løbetræner der styrer træningen.

Der er fokus på den træning, som styrker din krop og dit løb, og derfor bliver vi omkring DR-Byen. Kom og vær med og mød op i receptionen 16:10.

Du er også velkommen til at tage en prøvetræning sammen med os, hvis du er i tvivl. Tilmelding og information: [Link nedenfor](#)

Tip: (I feltet "angiv tilhørsforhold" skrives "DR Idræt")



DHL Stafet

Husk at melde dig og dine kollegaer til

DHL stafet i Fælledsparken d. 29. august

Total hygge før under og efter de 5 km gå eller løb

Tilmelding via DHL/ fra en DR forbindelse

Petanqueturning

Skal du og dit hold vinde den eftertragtede pokal i År?

Nybegynder eller øvet. find et hold på tre personer plus evt. en reservespiller.

Du kan også tilmelde dig alene, så forsøger vi at samle hold.

Vi spiller torsdag kl. 16.00 d. 4. maj, 11. maj og torsdag den 25. maj.

Semifinale og finale spilles torsdag den 1. juni, med efterfølgende præmieoverrækkelse.

Petanqueklubben sørger for lidt forplejning på spilledagene. Du er også velkommen som tilskuer

Tilmelding sendes til Jan Struckmann på mail jast@dr.dk eller Lene Buch Møller på mail blm@dr.dk senest mandag den 24. april 2023. Der er plads til 16 hold, så vent ikke med at tilmelde dig. Petanqueklubben glæder sig til at se jer på petanquebanerne



Eurosport

Portugal 4* gå ikke glip af dette års tur

Sport med kollegaer fra radio-tv stationer fra hele Europa.

Hvornår: d. 2-9. september. Sidste chance for tilmelding mandag d. 11. april via medlemsportalen. Inkl. transport, 4* hotel, halvpension og masser af sport



Den interne fodboldturnering starter d. 12. april.

Der er 10 topseje tilmeldte hold.

Vi afslutter med finale og fredagsbar d. 9. juni





Spinning skifter gear

11 topmoderne spinningscyklers af mærket "BodyBike Smart+" er indkøbt til centeret.

De nye cykler kan bruges sammen med Intelligent Cycling og din smartphone.

Du kan dermed logge din træning, og følge din egen udvikling over tid.

Hvis holdtiderne ikke passer dig, så kan du altid starte træningen via smartphone og høretelefoner.

Ved holdtræning vil bl.a. timens forløb og belastninger kunne se på storskærm.

Dette setup er det nyeste i de store fitnesscentre, og nu også i DR-Ildræt.

God fornøjelse



God påske.

Tilmeld dig i ro og mag de mange aktiviteter i din Ildrætsforening

Tilmelding løbe træning <https://tilmelding.dgi.dk/tilmelding/202321002001>

Meld dig på hold til DHL via DR forbindelse [DHL](#)

Medlemsportalen tilmelding til Eurosport, Sverige, klatring og Yoga retreat

[MEDLEMSPORTAL v/DR Ildræt \(klubonline.dk\)](#)