

Ekstra Spinning

Du har nu muligheden for at spinne lidt ekstra.

De kommende 6 tirsdage mellem kl. 16-17 vil Maria tage styringen og give dig sved på panden.

Husk at tilmelde dig via medlemsportalen, så er du sikker på at få en cykel



EUROSPORT 2023

Så er den her endelig. Invitation til Eurosport i Viana do Castelo, Portugal d. 2-9. september 2023.

Vil du med på tur og dyste mod de andre europæiske Public Service stationer i en eller flere af nedenstående sportsgrene

- PETANQUE
- BASKETBOLD (3/3)
- SWØMNING
- BOWLING
- TENNIS
- CYCKLING
- BORDTENNIS
- FODBOLD 7
- BEACH VOLLEY
- GOLF
- SKAK
- PADEL TENNIS



Det koster 5000 kr. at deltage. Du får konkurrencer med kollegaer fra ind og udland, fly og transfer tur retur, ophold på hotel i delt dobbeltværelse inkl. helpension og dagsudflugt.

Har du spørgsmål, så tøv ikke med at skrive til sgwi@dr.dk.

Tilmelding via medlemsportalen senest d. 25.3

Psykomotorisk behandling

Fra uge 9 -18 får vi igen psykomotoriske studerende.

Anton og Josefine tilbyder gratis behandlinger i centeret som led i deres uddannelse.

Følg med på DR Idræts Facebook hvor de melder ud om tider og booking af tider



Nakke-Ryg Holdtræning

DR Symfoniorkesteret arrangerer nakke-ryg-holdtræning med en fysioterapeut i centeret på nedenstående dage.

Du er velkommen til at være med hvis du kan få det til at passe ind. Du møder bare op

- Onsdag d. 1. marts kl. 11:30-12:30
- Onsdag d. 8. marts kl. 14:45-15:45
- Onsdag d. 15. marts kl. 14:45-15:45
- Onsdag d. 22. marts kl. 14:45-15:45
- Onsdag d. 10. maj kl. 14:45-15:45
- Onsdag d. 17. maj kl. 14:45-15:45

Hvis du endnu ikke har fået adgang til medlemsportalen, så skriv til dridraet@dr.dk

[DR Idræt \(dridraet.dk\)](https://www.dridraet.dk)

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

[DR Idrætsforening | Facebook](#)