

Subject: Nyheder DRIdræt: Rid, fodbold, lerduer, cykelløb for kvinder, padel på Bornholm, personlig træning, ud af hovedet og ned i kroppen forløb, kajak i København
Date: Thursday, 1 June 2023 at 07.12.35 Central European Summer Time
From: Susanne Raage Gwinner Ejendomme og service
Category: DR-Idræt
Attachments: image001.png, image002.png, image003.png



Nyheder juni 2023

Ridning



Fortunen var super hyggeligt. Næste ridetur for både begyndere og øvede ryttere bliver på Amager d. 8.6. Du kan stadig nå at tilmelde dig via medlemsportalen

SKYD 1 LERDUE ELLER 25



Vi skyder lerduer igen d. 16.8 kl. 17
Tilmeld dig via medlemsportalen



Kom til semifinaler og finale og hep på årets hold i den interne DR fodboldturnering d. 9. juni kl. 15-20 ved fodboldbanen bag DR Byen. Der er selvfølgelig kolde fadbamser og den stemning man kun oplever sammen med gode kollegaer



PADDEBORAD OG KAJAK

Foreningen har to stk. oppustelige paddleboard og to stk. oppustelige kajaker.

Disse kan lånes af foreningen. Skriv til sgwi@dr.dk hvis du er interesseret



Vil du med ud og se København fra vandet? Vi sejler kajak i Københavns havn og suger arkitektur og livet ved vandet til os. Alle kan være med
Hvornår: 20.6 kl. 17-19
Tilmelding via medlemsportalen

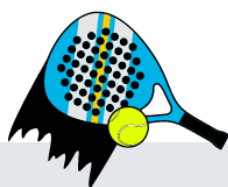


VIL DU VEJES PÅ VORES FINE NYE SUPER FANCY VÆGT, DER FORTÆLLER DIG EN MASSE OM DIG OG DIN KROPS FORM OG TILSTAND, SÅ KOM FORBI CENTERET 22.6 MELLEM 10.30-11.30



Tour de Femina Cykelløb

VIL DU MED PÅ TØSECYKELTUREN "TOUR DE FEMINA" D. 13.8 28, 58 ELLER 106 KM? DER ER START OG MÅL VED BALLERUP ARENA. VI KØRER SAMLET, DE STÆRKE TRÆKKER, DE MINDRE STÆRKE LIGGER PÅ HJUL. MASSER AF LUFT OG HYGGE
TILMELD DIG TIL SGWI@DR.DK MED INFO OM HVOR MANGE KM DU HAR I BENENE SENEST D. 15. JUNI



VIL DU MED PÅ PADEL TENNISTRÆNINGSCAMP PÅ BORNHOLM?
CAMP: 3 DAGE D. 6-8 JULI I UGE 27
10 PADEL TIMER MED TRÆNER OG 3 TIMERS TURNERING. DER ER 4 OVERNATNINGER, TRANSPORT SAMT TRÆNINGEN INKLUDERET. PRISEN ER 2000 KR. FOR MEDLEMMER. VI SKAL MELDE OS TIL HURTIGT, DERFOR LIDT KORT SVARFRIST.
SKRIV TIL SGWI@DR.DK SENEST D. 5. JUNI HVIS DU VIL MED ELLER HØRE MERE



Personlig træning i centeret

Efter DRI forløbet med kost og træning, har flere spurgt på muligheden for personlig træning. DRI arbejder derfor på et tilbud med Maria som personlig træner. Er du interesseret i personlig træning, så skriv til sgwi@dr.dk. Oplys evt. i hvilken form, formål, hvor meget, hvornår, alene, sammen med andre eller andet der kan lede os på sporet af det rette forløb og den rette form



Ud af hovedet ned i kroppen, et forløb over 3 uger

Føler du dig stresset?

Har du svært ved at slappe af og føler du dig let overvældet ved tanken om selv de mindste opgaver, hvad enten det er på arbejdet eller i hjemmet? Kører tankerne rundt og har du svært ved at mærke din krop og hvad du egentlig har lyst til og/eller brug for?

Måske vrisser du af dine nærmeste, har svært ved at fokusere eller falde i søvn om aftenen?

Kan du genkende noget af ovenstående, så er forløbet måske noget for dig?

Henover 3 uger vil vi fokusere på at komme ned i kroppen og mindske stress og tankemylder.

Med forskellige behandlingsmetoder, åndedræt, samtale, NADA øreakupunktur og kropsterapi vil du blive støttet til at finde ro i kroppen og dig selv.

DRI tilbyder denne unikke mulighed til 8 af vores medlemmer.

Det eneste du skal gøre er at sige JA til dig selv og afsætte ca. 2,5 time om ugen fordelt over 3 dage (mellem kl. 10-13... (ved tilmelding aftales nærmere)

Det er helt naturligt at det kan være svært at sætte sig selv i første række. Men husk at en investering i dig selv også er en investering i dit job, i din familie og i dit liv. Det er en investering i større nærvær og mere velvære.

Dette forløb kan bl.a. hjælpe dig med følgende:

Stress Angst/Nervøsitet Depression Tankemylder

Skabe indre ro Forbedret fokus

Mere mentalt overskud Mere energi

Bedre effektivitet Søvnproblemer

Vil du være med eller høre mere så kontakt SGWI@dr.dk.



Forløbet kører i 3 uger 24-25-26

Rid, fodbold, lerduer, cykelløb for kvinder, padel på Bornholm, personlig træning, ud af hovedet og ned i kroppen forløb, kajak i København

Link til tour de femina [Tour de femina \(cykelbanen.dk\)](https://www.tourdefemina.dk)

Link til medlemsportalen [MEDLEMSPORTAL v/DR Idræt \(klubonline.dk\)](https://klubonline.dk)
Se her hvad Tanitavægten kan gøre for dig [mc-780-det-fortaeller-tanita-a4.pdf \(tanitadanmark.dk\)](https://tanitadanmark.dk/mc-780-det-fortaeller-tanita-a4.pdf)