Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbare)
maj 2021 til juni 2021

(Aflysninger kan forekomme, tjek nyheder og arrangementer på hjemmesiden: www.iidvejle.dk)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Hensyntagende yoga **Kl. 10.00-11.30** *(Sæson: maj – juni)* - Mød omklædt **Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle** **HUSK CORONAPAS**	**E-sport** **Kl. 9.00-11.00** *(Sæson maj- juni)* -Vi har alt udstyr klar til jer **Sted: Spinderihallerne (Farveriet), Spinderigade 20, 7100 Vejle** **HUSK CORONAPAS** 	**Rygtræning på stor bold sammen med IFA** **Kl. 10.30-11.30** *(Sæson: maj-juni)* Træn din ryg og balance på store bolde, sammen med IFA. **Sted: Judolokalet, DGI-Huset** **HUSK CORONAPAS** 	**Beachvolley** **Kl. 10.00-11.30** *(Sæson: maj, juni og aug.)* Vi mødes ved kiosken. *Mød omklædt!* **Sted: Albuen Strand, Tirsbæk Strandvej** 	 **Træningscenter** **Kl. 11.00-12.30** *(Sæson: maj – juni)* Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for: - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram - Udstrækning **Sted: DGI-huset, hal 1** **HUSK CORONAPAS**
Træningscenter **Kl. 12.30-14.00** *(Sæson: maj – juni)* Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for: - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram **Sted: DGI-huset, hal 1** **HUSK CORONAPAS** 	**Svømning og vandgymnastik** **Kl. 12.00-13.00** *(Sæson: maj- juni)* **Sted: DGI-huset** Mød op ved indgang Nord. Indgang til omklædning kl. 11.40 til 12.10 *Husk:* 20 kr. til skabet **Bemærk:** Adgang til midterste varmtvandsbassin og gul zone i svømmestadion. **HUSK CORONAPAS**		**Gåtur** **Kl. 12.00-13.30** *(Sæson: aug. – juni)* Kom med ud at gå nogle skønne ture. **Sted: Se liste på bagsiden**	

Tilmeld dig sms-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret med evt. ændringer.

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf.7572 0511 – IFS mobil 2045 0511
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

Gåture 2. kvartal 2021

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune
ALLE ture starter kl. 12.00 og er på ca. 5 km.

Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
6. Maj	Hovedindgangen ved Psykiatrisk sygehus	Bente	
20. Maj	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie	
27. Maj	Busstop, Valløesgade	Robin	
3. Juni	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus	
10. Juni	Hovedindgangen ved Psykiatrisk sygehus	Bente	
17. Juni	Busstop, Valløesgade	Robin	
24. Juni	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus	

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf.7572 0511 – IFS mobil 2045 0511
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk