

Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbare) SÆSON 2021 - 2022

(Aflysninger kan forekomme, tjek nyheder og arrangementer på hjemmesiden: www.iidvejle.dk)
Tilmeld dig sms-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret med evt. ændringer.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Hensyntagende yoga KL. 10.00-11.30 (Sæson: August - juni) - Mød omklædt Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</p> 	<p>E-sport KL. 9.00-11.00 (Sæson August - juni) -Vi har alt udstyr klar til jer Sted: Spinderihallerne (Farveriet), Spinderigade 20, 7100 Vejle</p> 	<p>Rygtræning på stor bold sammen med IFA KL. 10.30-11.30 (Sæson: August - juni) Træn din ryg og balance på store bolde, sammen med IFA. Sted: Judolokalet, DGI-Huset</p> 	<p>Badminton og Volley KL. 10.00-11.30 (Sæson: Sept. - April) - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155</p>	 <p>Træningscenter KL. 11.00-12.30 (Sæson: August - juni) Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram - Udstrækning <p>Sted: DGI-huset, hal 1</p>
<p>Træningscenter KL. 12.30-14.00 (Sæson: August - juni) Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram <p>Sted: DGI-huset, hal 1</p>	<p>Svømning og vandgymnastik KL. 12.00-13.00 (Sæson: August - juni) Sted: DGI-huset Mød op ved indgang Nord. Indgang til omklædning kl. 11.40 til 12.10 <i>Husk:</i> 20 kr. til skabet Bemærk: Adgang gul zone i svømmestadion, samt alle store bassiner i vandland.</p> 		<p>Beachvolleyball KL. 10.00-11.30 (Sæson: Maj - august) Mød omklædt Sted: Albuens strand</p>	
		<p>Gåtur KL. 12.00-13.30 (Sæson: August - juni) Kom med ud at gå nogle skønne ture. Sted: Se liste på bagsiden</p>	<p>Fodbold KL. 13.30-14.30 (Sæson: August - juni) Mød omklædt i praktisk tøj. Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</p>	



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 4. kvartal 2021

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune
ALLE ture starter kl. 12.00

Dato	Mødested	Guide
7/10	DGI-huset, Indgang Nord	Thomas
14/10	Indgang Vejle Centerhotel	Robin
21/10	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus
28/10	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie
4/11	DGI-huset, Indgang Nord	Thomas
11/11	Busstop, Valløesgade	Robin
18/11	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus
25/11	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie
2/12	Indgang Vejle Centerhotel	Robin
9/12	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus
16/12	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie



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