

For yderligere information kontakt Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511

Kontortid: Mandag- fredag kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13

Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)

Email: info@iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes,
og hvor ældre og unge mødes

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

Bordtennis for Parkinsonramte



Sæson 2023



www.iidvejle.dk

Bordtennis mod Parkinson



Poul og Gert er de frivillige hjælpere/instruktører som tager imod dig og sørger for at du får en god start. Begge har fået konstateret diagnosen Parkinson.

Husk det er ingen forudsætning at du har spillet bordtennis før — alle kan deltage. Pårørende er også velkomne. Vi stiller bat og bolde gratis til rådighed. Mød op og prøv det. De første gange er gratis.

Har du spørgsmål kan du kontakte:

Poul på tlf. 22142250 eller mail effertberlina@gmail.com

Gert på tlf. 52244738 eller mail gertnielsen49@gmail.com

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver onsdag kl. 11.00-13.00 i DGI-huset Vejle, hal 2A (Bordtennislokalet).

Hvorfor spille bordtennis?

Bordtennis er sjovt. Det skaber grundlag for socialt samvær og glæde. Det styrker din balance og bevægelighed. Det forbedrer hånd-øje koordinati-on og temposkift

Derudover træner det også kondition og øger blodgennemstrømningen i hjer-nen. Med træning er der mulighed for at modvirke/forhale symptomerne på Parkinson.

Pris

Månedskort (flere aktiviteter)	kr. 200
1/2 årskort (flere aktiviteter)	kr. 810
Årskort (flere aktiviteter)	kr. 1390
Årskort (en aktivitet)	kr. 1155

Tilmelding

På Ildræt i dagtimernes kontor
Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F
Kontortid: Mandag-fredag kl. 10-12 - torsdag kl. 9-13

Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.