

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](mailto:info@iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

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

[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Idræt i dagtimerne

## Bordtennis for Parkinsonramte



Sæson 2023



[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

## Bordtennis mod Parkinson



Bjarne og Steen er de frivillige hjælpere/instruktører som tager imod dig og sørger for at du får en god start.

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:

Bjarne på tlf. 22161709 eller mail [b-e-andersen@mail.dk](mailto:b-e-andersen@mail.dk)

Steen på tlf. 29892618 eller mail [nielsensteenbech@gmail.com](mailto:nielsensteenbech@gmail.com)

### Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver onsdag kl. 9.00-12.00 i DGI-huset Vejle, hal 2A (Bordtennislokalet). Der vil være instruktion fra kl. 10.00-12.00

## 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.

<b>Pris</b>	<b>Månedskort (flere aktiviteter)</b>	kr.	200
	<b>1/2 årskort (flere aktiviteter)</b>	kr.	810
	<b>Årskort (flere aktiviteter)</b>	kr.	1390
	<b>Årskort (en aktivitet)</b>	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.