



Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbare) 2023/2024




Aflysninger kan forekomme. Tjek nyheder, arrangementer og aflysninger på www.iidvejle.dk
Du kan tilmelde dig SMS-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret på evt. ændringer
Opdateret 19. april

Mandag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Træningscenter og cirkeltræning	DGI-huset, hal 1 - Balkonen	Hele året	12.30 – 14.00 (Cirkeltræning 12.45-13.30)	

Tirsdag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Træning i skoven	Helligkildevej, "højen" ved indgangen til dyrehaven	August – juni	13.00-14.15	Sammen med IFA
Svømning og vandgymnastik 	DGI-huset, Svømmehallen	August – juni	11.30 – 12.30	Indgang fra kl. 11.10 – 11.40 Husk 20 kr. til skabet

Onsdag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Indendørs fodbold – En del af Ombold	DGI-huset	August – juni	10.00 – 11.30	Sammen med IFA
Volleyball	DGI-huset	Oktober - juni	10.00 – 11.30	Sammen med IFA
Hensyntagende yoga og mindfulness	Yogalokaet, DGI-huset	8. maj-juni Kun i ulige uger	10.00-11.00	
Pickleball	DGI Huset	Oktober - april	13.00-14.30	Sammen med IFA
Padeltennis	Bauhaus park, Nørremarksvej 157	August-september/ maj-juni	13.00-15.00	Sammen med IFA
Brædspilscafé	Sundhedshuset, lokale 0.008	Hver onsdag i lige uger	13.00 – 15.00	Vi har spil, men du må gerne selv tage spil med

Torsdag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Floorball	DGI-huset, hal 3	August – juni	10.00 – 11.00	Sammen med IFA
Gåture	Se plan på bagsiden	August – juni	12.00 – ca.13.00	Gratis for alle
Fitnessboksning	Bokseklubben Wedala, Spinderihallerne	August – juni	13.00 – 14.00	I maj og juni er vi udendørs ved fitnessområdet bag 'De fem søstre' og åen.

Fredag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Træningscenter	DGI-huset, hal 1 - Balkonen 	August – juni	11.00 – 12.30	



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511
Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk
<https://www.facebook.com/veileifs>



Gåture 2. kvartal 2024

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune

ALLE ture starter torsdag kl. 12.00

Dato	Mødested	Guide
4/4	DGI-huset, Indgang nord	Thomas
11/4	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
18/4	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin
25/4	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
2/5	Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen	Sofie
16/5	Indgang til Spinderihallerne, Aagade, 7100 Vejle.	Søren
23/5	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
30/5	DGI-huset, Indgang nord	Thomas
6/6	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin
13/6	P-pladsen på hjørnet af Kirkebyvej og Store grundetvej	Sofie
20/6	Indgang til Spinderihallerne, Aagade, 7100 Vejle.	Søren
27/6	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus

Du kan finde andre gåfællesskaber via www.iidvejle.dk.



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511
Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk
<https://www.facebook.com/veileifs>