

Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511

Kontortid: Mandag - torsdag kl. 9 - 13, fredag lukket

Mail: info@iidvejle.dk

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

www.iidvejle.dk

Neuroholdet



Idræt i dagtimerne

2026

www.iidvejle.dk

Neuroholdet

Hvem er målgruppen ?

Borgere i Vejle Kommune der lider af eftervirkninger af et neurologisk sygdomsforløb.

Hvem står for træningen ?

Træningen bliver varetaget af instruktører fra Idræt i dagtimerne.

Samarbejde med foreninger og Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne arbejder sammen med Sundhedscenter Vejle, Alzheimerforeningen Trekanten, Parkinsonforeningen, Scleroseforeningen og Epilepsiforeningen for at skabe et godt træningstilbud. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af en af ovennævnte foreninger, har du, som nyt medlem, mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Hvad er målet med træningen ?

- at du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere
- at du styrker din fysik
- at du fortsat øver dig i at udfordre din krop og hjerne gennem fysisk aktivitet
- at tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der alle står over for en lang række udfordringer efter et neurologisk sygdomsforløb

Hvor og hvornår foregår træningen ?

- I DGI-huset, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle

fra august til og med juni

- torsdage kl. 9.30 - 10.00 Fitnesscenter (Balkonen, hal 1)
- torsdage kl. 10.00 - 11.30 Holdtræning og 3. halvleg (hal 2B)

Eller

- I træningssalen på Seniorcenter Gulkrog, Gulkrog 9, 7100 Vejle

fra august til og med juni

- torsdage kl. 10.00-11.30 Holdtræning og 3. halvleg

Hvad indeholder træningen ?

- holdtræning, med masser af øvelser, der styrker balance, muskler, koordination og hukommelse
- mulighed for at gå i fitnesscenter og lave styrketræning (kun i DGI-huset)

Neuroholdet er baseret på, at du kan forsætte din træning efter endt gen-optræningsforløb i Sundhedscenter Vejle.

Idræt hos Idræt i dagtimerne

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af vores medlemmer dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

Pris	**Månedskort (flere aktiviteter)**	**kr.**	**210**
	1/2 årskort (flere aktiviteter)	**kr.**	**850**
	Årskort (flere aktiviteter)	**kr.**	**1460**
	Årskort (en aktivitet)	**kr.**	**1215**

Tilmelding På Idræt i dagtimernes kontor eller www.iidvejle.dk

