

For yderligere information kan du kontakte din  
beskæftigelsesrådgiver eller fysioterapeut Thomas Bertelsen

Thomas Bertelsen

Jobcenter Vejle | Ibæk Strandvej 25 | 7100 Vejle

Mobil: 24 25 60 77 | E-mail: thwbe@vejle.dk

www.jobcenter.vejle.dk

### Idræt i dagtimerne

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

Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13

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

E-mail: info@iidvejle.dk



## Idræt i dagtimerne



Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes

www.iidvejle.dk



## Badminton, rygtræning m.m.

(Tilbud for ledige)

Hver tirsdag i Grejsdalshallen kl. 9.00–10.15



Et tilbud om motion i samarbejde med

Idræt i dagtimerne

Sæson 2016–17

www.iidvejle.dk

# Badminton, rygtræning m.m.

## Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, der er tilknyttet Jobcenteret

## Hvad indeholder "Badminton, rygtræning m.m."?

1 ½ times aktivitet hvor alle kan være med, uanset træningsniveau og fysisk tilstand. Vi starter med en fælles aktivitet/opvarmning i ca. 20 min Herefter tilbydes en bred vifte af idrætsaktiviteter, hvor du bl.a. kan vælge mellem:

- Badminton
- Bordtennis
- Basketball
- Bueskydning
- Gulvcurling
- Bowls (minder om petanque)
- Træning på bold med vejledning af fysioterapeut

## Hvem står for træningen?

Træningen varetages af en instruktør fra idræt i dagtimerne samt en fysioterapeut fra Jobcenter Vejle

## Praktisk info!

Idrætstilbuddet foregår i Grejsdalshallen og udføres bedst i tøj og sko til indendørsbrug.

Der stilles rekvisitter til rådighed til alle aktiviteterne .

## Hvad er målet med holdet ?

At skabe nogle rammer, hvor der er mulighed for at dyrke motion på en sjov måde med ligesindede. Tilbuddet giver dig mulighed for at bedre dit humør og generelle velbefindende, samt eventuelt at øge dit sociale netværk.

## Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver tirsdag kl. 9.00–10.15 i Grejsdalshallen, i perioden august–juni, (begge måneder inklusiv).

Grejsdalshallen ligger i gå -/cykelafstand fra Vejle Centrum (Grejsdalsvej 155, 7100 Vejle). Det er også muligt at tage bus linje 5 - Bussen kører næsten lige til døren.

## Samarbejde mellem Jobcenter og Idræt i dagtimerne.

Tilbuddet er et samarbejde mellem Jobcenteret og Idræt i dagtimerne. Vi samarbejder om, at skabe et godt træningstilbud.

## Hvordan kommer jeg i gang?

For at komme i gang med "Badminton, rygtræning m.m." skal du henvende dig til din beskæftigelsesrådgiver eller Idræt i dagtimerne.

## Det vigtigste

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samværet med andre mennesker. Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion.

Alle er velkommen uanset fysisk form!