

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne  
Sundhedshuset, Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle  
Tlf. 7572 0511 - E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)  
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13



# 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

## Senioridræt i Grejsdalshallen



Et tilbud om blandet idræt med  
masser af socialt samvær



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

# Senioridræt i Grejsdalshallen



## Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune og især i området omkring Grejsdalen, som har lyst til at dyrke idræt og socialt samvær.

## Hvem står for træningen?

Træningen varetages af frivillige instruktører fra Idræt i dagtimerne, som hjælper med forskellige former for idræt.

## Hvad skriver en frivillig om tilbuddet?

Hver tirsdag kl. 10.15 til 12.15 møder ca. 25 unge, som er blevet lidt ældre, til hyggeligt samvær. Vi starter med 20 minutters fælles opvarmning. Derefter er der forskellige aktiviteter: Tæppecurling, bordtennis, bueskydning, badminton m.m.

Har du lyst til at være med, så kig hen til os og få en orientering – de første par gange er gratis.

Skrevet af Bent "Post", Grejsdalen

## Hvad indeholder senioridrætten?

Senioridrætten i Grejsdalshallen indeholder 2 timers aktivitet, hvor alle kan være med. Der startes med en fællessang og fælles opvarmning i 15-20 min. Herefter tilbydes en bred vifte af idrætsaktiviteter, hvor især tæppecurling og badminton bliver flittigst benyttet. Efter aktiviteterne afrundes dagen med en halv times 3. halvleg med en fællessang og kaffe m.m.

## Praktisk info?

Der stilles rekvisitter til rådighed til alle aktiviteter. Det eneste man derfor behøver at medbringe er indendørs sko og tøj, som man kan bevæge sig i.

## Hvor og hvornår foregår tilbuddet?

Grejsdalsvej 155, 7100 Vejle hver tirsdag kl. 10.15-12.15 fra september til maj.

## 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. Hovedparten af deltagerne dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

## Pris



Årskort til senioridræt i Grejsdalshallen.....	kr. 550,-
Månedskort (flere aktiviteter hos IFA).....	kr. 170,-
½-årskort (flere aktiviteter hos IFA).....	kr. 700,-
Årskort (flere aktiviteter hos IFA).....	kr. 1200,-

## Tilmelding



Sker til Bent "Post" i Grejsdalshallen om tirsdagen eller på tlf. 27243241 eller [jb.ges@grejsdalen.dk](mailto:jb.ges@grejsdalen.dk). Kan også ske på Idræt i dagtimernes kontor i DGI-huset (kontortid kl. 10-12 og torsdag kl. 9-13).

N.B. Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.