




## Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbar) August 2017 til juni 2018

(Aflysninger kan forekomme, tjek nyheder og arrangementer på hjemmesiden: [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk))

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Hensyntagende yoga</b> <b>Kl. 10.00-11.30</b> (Sæson: Aug. - juni) - Mød omklædt <b>Sted: Sukkertoppen</b> <b>Sukkertoppen 2B</b></p>	<p><b>Svømning og vandgymnastik</b> <b>Kl. 11.00-12.00</b> (Sæson: Aug.- juni) - 25 min. vandgymnastik og udstrækning. - 30 min. leg, svømning og/eller stationstræning. <b>Sted: DGI-huset</b> Benyt klubindgangen til højre for indgang Nord i hjørnet ved cykelparkeringen.</p> 	<p><b>Badminton med IFA</b> <b>Kl. 10.00-12.00</b> (Sæson: Aug.- juni.) Her spilles der badminton sammen med medlemmerne fra IFA. <b>Sted: Badmintonhallen, Jagtvej.</b></p> 	<p><b>Badminton og Volley</b> <b>Kl. 10.00-11.30</b> (Sæson: Sept. - April) - Badminton - Volleyball - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. <b>Sted: Grejsdalshallen</b> <b>Grejsdalsvej 155</b></p> 	<p><b>Træningscenter</b> <b>Kl. 11.00-12.30</b> (Sæson: Aug. - Juni) Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for: - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram - Udstrækning <b>Sted: DGI-huset, hal 1</b></p>
<p><b>Badminton og Volley</b> <b>Kl. 13.30-15.00</b> (Sæson: Sept. - April) - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. <b>Sted: Grejsdalshallen</b> <b>Grejsdalsvej 155</b></p>		<p><b>Beachvolley og gåture</b> <b>Kl. 13.00-14.30</b> (Sæson: Maj, Juni og Aug.) - Mød omklædt <b>Sted: Øster Brogade Stadion,</b> ved Vejle Friskole.</p>	<p><b>Rygtræning på stor bold sammen med IFA</b> <b>Kl. 10.30-11.30</b> (Sæson: Aug.-juni) Her trænes der ryg, balance og andet på store bolde, sammen med IFA. <b>Sted: Judoloalet, DGI-Huset</b></p>	<p><b>Beachvolley</b> <b>Kl. 10.00-11.30</b> (Sæson: Maj, Juni og Aug.) Vi mødes ved kiosken. <i>Mød omklædt!</i> <b>Sted: Albuen Strand,</b> <b>Tirsbæk Strandvej</b></p>



Alle aktiviteter afsluttes med 3. halvleg  
Tilmeld dig sms-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret med evt. ændringer.

**Alle aktiviteter er lukket i juli måned**

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf.7572 0511 – IFS mobil 2045 0511  
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Idræt i dagtimerne