

## Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbare) August 2018 til juni 2019

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Hensyntagende yoga</b> <b>Kl. 10.00-11.30</b> (Sæson: Sep. – juni) - Mød omklædt <b>Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</b></p>	<p><b>E-sport</b> <b>Kl. 9.00-11.00</b> (Sæson 5. feb-Juni) -Vi har alt udstyr klar til jer <b>Sted: Campus Vejle Sportscollege E-sportcenter, Boulevarden 17, 7100 Vejle</b></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) - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. <b>Sted: Grejsdalshallen 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 Grejsdalsvej 155</b></p>	<p><b>Svømning og vandgymnastik</b> <b>Kl. 12.00-13.00</b> (Sæson: Aug.- juni) - 25 min. vandgymnastik og udstrækning. - 30 min. leg, svømning og/eller stationstræning. <b>Sted: DGI-huset</b> Mød op ved indgang Nord. Indgang til omklædning kl 11.45. <i>Husk:</i> 20 kr. til skabet</p> 	<p><b>Rygtræning på stor bold sammen med IFA</b> <b>Kl. 10.30-11.30</b> (Sæson: Aug.-juni) Træn din ryg og balance på store bolde, sammen med IFA. <b>Sted: Judolokalet, 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, Tirsbæk Strandvej</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, ved Vejle Friskole.</b></p>		<p><b>Fodbold for mænd</b> <b>Kl. 13.30-14.30</b> (Sæson: Hele året rundt) Mød omklædt i praktisk tøj. <b>Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</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@iidveile.dk](mailto:info@iidveile.dk) – [www.iidveile.dk](http://www.iidveile.dk)

# Idræt i dagtimerne

## Gåture 1. kvartal 2019

Gåturene er gratis og for ALLE borgere i Vejle Kommune

Uge	Dato	Tidspunkt	Mødested	Guide	Bemærkning
1	Torsdag 3/1	Kl. 14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
2	Onsdag 9/1	Kl. 11.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
3	Onsdag 16/1	Kl. 13.00	P-pladsen v. Store Grundet	Bente	
4	Mandag 21/1	Kl. 10.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
5	Onsdag 30/1	Kl. 13.30	P-plads v. H.F Grundet, Fidalvej, Hornstrup Kirkeby	Sofie	Bus 513 Stop: Kolonihavenen
6	Torsdag 7/2	Kl. 10.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
7	Onsdag 13/2	Kl. 13.00	P-plads v. Tirsbæk strand	Bente	
8	Mandag 18/2	Kl. 14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
9	Mandag 25/2	Kl. 10.00	Indgang Nord, DGI-huset	Maybritt	
10	Mandag 4/3	Kl. 13.00	Grundet skovvej v. Ny Hornstrupvej, 7100 Vejle	Sofie	
11	Torsdag 14/3	Kl. 14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
12	Onsdag 20/3	Kl. 14.00	Nørrebrogade v. Vestermarksvej, 7100 Vejle	Sofie	
13	Mandag 25/3	Kl. 10.00	Indgang Nord, DGI-huset	Maybritt	

Fra 5/3 og hver tirsdag kl. 10.00, vil der være gåture med Charlotte Sommer. Mødested: Indgang Nord, DGI-huset

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