



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

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Hensyntagende yoga Kl. 10.00-11.30 (Sæson: Sep. – juni) - Mød omklædt Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</p>	<p>Svømning i Mølholm m. IFA Kl. 9.00-10.00 (Sæson: 5. marts – juni) - 15 min. Vandgymnastik - 45 min. Fri svømning Sted: Mølholmbadet, Badevænget 12, 7100 Vejle</p>	<p>Badminton med IFA Kl. 10.00-12.00 (Sæson: Aug.- juni) Her spilles der badminton sammen med medlemmerne fra IFA. Sted: Badmintonhallen, Jagtvej.</p> 	<p>Badminton og Volley Kl. 10.00-11.30 (Sæson: Sept. – April) - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155</p>	<p>Træningscenter Kl. 11.00-12.30 (Sæson: Aug. – Juni) Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram - Udstrækning <p>Sted: DGI-huset, hal 1</p> 
<p>Badminton og Volley Kl. 13.30-15.00 (Sæson: Sept. – April) - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155</p>	<p>E-sport Kl. 9.00-11.00 (Sæson 26. feb-Juni) -Vi har alt udstyr klar til jer Sted: Spinderihallerne, Spinderigade 20, 7100 Vejle</p>	<p>Beachvolley Kl. 10.00-11.30 (Sæson: Maj, Juni og Aug.) Vi mødes ved kiosken. Mød omklædt! Sted: Albuen Strand, Tirsbæk Strandvej</p>	<p>Fodbold for mænd Kl. 13.30-14.30 (Sæson: Aug. - juni) Mød omklædt i praktisk tøj. Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</p>	
<p>Beachvolley og gåture Kl. 13.00-14.30 (Sæson: Maj, Juni og Aug.) - Mød omklædt Sted: Øster Brogade Stadion, ved Vejle Friskole.</p>	<p>Svømning og vandgymnastik Kl. 12.00-13.00 (Sæson: Aug.- juni) Sted: DGI-huset Mød op ved indgang Nord. Indgang til omklædning kl 11.45. <i>Husk:</i> 20 kr. til skabet</p>	<p>Rygtræning på stor bold sammen med IFA Kl. 10.30-11.30 (Sæson: Aug.-juni) Træn din ryg og balance på store bolde, sammen med IFA. Sted: Judolokalet, DGI-Huset</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 – www.iidvejle.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	Nørrebygade v. Vestermarksvej, 7100 Vejle	Sofie	
13	Mandag 25/3	Kl. 10.00	Indgang Nord, DGI-huset	Maybritt	

Hver tirsdag kl. 10.00, vil der være gåture. 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 – www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne