



## 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: Aug. – juni) - Mød omklædt <b>Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</b></p>	<p><b>Svømning i Mølholm m. IFA</b> <b>Kl. 9.00-10.00</b> (Sæson: 5. marts – juni) - 15 min. Vandgymnastik - 45 min. Fri svømning <b>Sted: Mølholmbadet, Badevænget 12, 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vejning</li> <li>- Hjælp med personligt træningsprogram</li> <li>- Udstrækning</li> </ul> <p><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>E-sport</b> <b>Kl. 9.00-11.00</b> (Sæson 26. feb-Juni) -Vi har alt udstyr klar til jer <b>Sted: Spinderihallerne (Faveriet), Spinderigade 20, 7100 Vejle</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>Svømning og vandgymnastik</b> <b>Kl. 12.00-13.00</b> (Sæson: Aug.- juni) <b>Sted: DGI-huset</b> Mød op ved indgang Nord. Indgang til omklædning kl 11.40 til 12.10 <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>Fodbold for mænd</b> <b>Kl. 13.30-14.30</b> (Sæson: Aug. - juni) 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 2. kvartal 2019

Gåturene er gratis og for ALLE borgere i Vejle Kommune

Uge	Dato	Tidspunkt	Mødested	Guide	Bemærkning
14	3/4	13.00	Nørrebygade/Vestermarksvej Grejs	Sofie	Bus 5 Ankomst kl. 12.56
15	11/4	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
16	15/4	14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
17	25/4	12.00	Ny Hornstup v. Vandværksvej	Bente	
18	30/4	10.00	DGI-huset, Indgang Nord	Elisabet	
18	2/5	10.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
19	9/5	10.15	Vardevej/Raakjærvej Trædballehus	Sofie	Bus 2 Ankomst 10.08
20	13/5	10.00	Ny Hornstrupvej v. Vandværksvej	Bente	
21	23/5	14.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
22	29/5	12.00	Psykiatrisk afdeling, Hovedindgang, Nordbanen 5	Sofie	
23	6/6	10.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
24	11/6	10.00	DGI-huset, Indgang Nord	Elisabet	
24	13/6	10.00	Grejs bakke/Skovvænget	Sofie	Bus 5 Ankomst 9.51
25	17/6	14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
26	25/6	10.00	DGI-huset, Indgang Nord	Elisabet	
26	27/6	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	

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