

For yderligere information kan du kontakte din
beskæftigelsesrådgiver eller fysioterapeut Thomas Bertelsen

Thomas Bertelsen

Jobcenter Vejle | Ibæk Strandvej 25 | 7100 Vejle

Mobil: 24 25 60 77 | E-mail: thwbe@vejle.dk

www.jobcenter.vejle.dk

Idræt i dagtimerne

Sundhedshuset – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511

Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13

Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)

E-mail: info@iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne



Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes

www.iidvejle.dk



Motionstilbud for Jobcenteret

Tirsdag i Grejsdalshallen kl. 9.00–10.15

Onsdag i træningscenteret kl. 12.40-14.00



Et tilbud om motion i samarbejde med
Idræt i dagtimerne

Sæson 2019–2020

Motionstilbud hos Idræt i dagtimerne til borgere fra Jobcenteret

Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, der er tilknyttet Jobcenteret.

Hvad indeholder "Badminton, rygtæning m.m."?

1 time og 15 minutters aktivitet hver tirsdag, hvor alle kan være med, uanset træningsniveau og fysisk tilstand. Vi starter med en fælles aktivitet/opvarmning i ca. 20 min. Herefter tilbydes en bred vifte af idrætsaktiviteter.

Til stede vil være en instruktør fra Idræt i dagtimerne og en fysioterapeut fra Jobcenteret.

Hvad indeholder 'Træningscenter for Jobcenteret'?

1 time og 20 minutter hver onsdag, hvor alle kan komme og få trænet under vejledning af en fysioterapeut. Her vil der være mulighed for at få lagt et træningsprogram, hvis der er skavanker der skal tages hensyn til.

Praktisk info!

Tirsdagstilbuddet foregår i Grejsdalshallen og udføres bedst i tøj og sko til indendørs brug. Der stilles rekvisitter til rådighed til alle aktiviteterne.

Onsdagstilbuddet foregår i træningscenteret i DGI-husets hal 1. Aktiviteten udføres bedst i tøj og sko til indendørs brug.

Hvad er målet med holdet ?

At skabe nogle rammer, hvor der er mulighed for at dyrke motion på en sjov måde med ligesindede. Tilbuddet giver dig mulighed for at bedre dit humør og generelle velbefindende, samt eventuelt at øge dit sociale netværk.

Hvor og hvornår foregår træningen?

'Badminton, rygtæning m.m.' foregår hver tirsdag kl. 9.00–10.15 i Grejsdalshallen, i perioden august–juni, (begge måneder inklusiv).

Grejsdalshallen ligger i gå-/cykelafstand fra Vejle Centrum (Grejsdalsvej 155, 7100 Vejle). Det er også muligt at tage bus linje 5 - Bussen kører næsten lige til døren.

'Træningscenter for jobcenteret' foregår hver onsdag kl. 12.40-14.00 i DGI-husets hal 1. Aktiviteten er et tilbud året rundt.

Hvordan kommer jeg i gang?

For at komme i gang med disse aktiviteter, skal du henvende dig til din beskæftigelsesrådgiver eller Idræt i dagtimerne.

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.

Alle er velkommen uanset fysisk form!

Idræt i dagtimerne

