

Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbare) januar 2020 til juni 2020

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

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Hensyntagende yoga Kl. 10.00-11.30 (Sæson: aug. - juni) - Mød omklædt Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</p>	<p>Svømning i Mølholm m. IFA Kl. 9.00-10.00 (Sæson: aug. - juni) - 15 min. Vandgymnastik - 45 min. Fri svømning Sted: Mølholmbadet, Badevænget 12, 7100 Vejle</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>	<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: - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram - Udstrækning Sted: DGI-huset, hal 1</p>
<p>Træningscenter Kl. 12.30-14.00 (Sæson: jan. - juni) Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for: - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram Sted: DGI-huset, hal 1</p> 	<p>E-sport Kl. 9.00-11.00 (Sæson aug.- juni) -Vi har alt udstyr klar til jer Sted: Spinderihallerne (Farveriet), 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>Svømning og vandgymnastik Kl. 12.00-13.00 (Sæson: aug.- juni) Sted: DGI-huset Mød op ved indgang Nord. Indgang til omklædning kl. 11.40 til 12.10 <i>Husk:</i> 20 kr. til skabet</p>		<p>Gåtur Kl. 12.00-13.30 (Sæson: jan. - juni) Kom med ud at gå nogle skønne ture. Sted: Se liste på bagsiden</p>	
			<p>Fodbold Kl. 13.30-14.30 (Sæson: Aug. - juni) Mød omklædt i praktisk tøj. Sted: Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, 7100 Vejle</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 – www.iidveile.dk

Idræt i dagtimerne



Gåture 1. kvartal 2020

**Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune
ALLE ture starter kl. 12.00**

Uge	Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
1	2/1	Indgang til Psykiatrisk sygehus	Sofie	Husk praktisk fodtøj
2	9/1	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
3	16/1	Busstop, Valløesgade	Robin	
4	23/1	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj
5	30/1	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
6	6/2	Indgang til Psykiatrisk sygehus	Sofie	Husk praktisk fodtøj
7	13/2	Busstop, Valløesgade	Robin	
8	20/2	Indgangen v. Søndermarkshallen	Rasmus	
9	27/2	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
10	5/3	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj
11	12/3	Busstop, Valløesgade	Robin	
12	19/3	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
13	26/3	Indgangen v. Søndermarkshallen	Rasmus	
14	2/4	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj

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