

Hvor kan jeg få mere information?

Du kan kontakte din beskæftigelsesrådgiver eller
Fysioterapeut Thomas Bertelsen | Jobcenter 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 | E-mail: info@iidvejle.dk
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13
Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)
www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne



Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes



Jobcenter
Vejle

Idræt i dagtimerne

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 2020

Motionstilbud hos Idræt i dagtimerne til borgere fra Jobcenteret

Er dette tilbud for mig?

Ja - hvis du er borger i Vejle Kommune, og er tilknyttet Jobcenter Vejle.

Hvordan kommer jeg i gang?

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

Skal jeg træne alene?

Nej - der er både en instruktør og en fysioterapeut tilknyttet, som kan hjælpe dig med et passende program. De tager også hensyn til eventuelle skavanker.

Hvilke former for træning kan jeg deltage i ?

Du kan deltage i:

- **Badminton og Rygtræning 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.

Medbring gerne indendørssko, og husk godt humør.

- **Træningscenter for Jobcenter Vejle**

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.

Aktiviteten udføres bedst i bevægeligt tøj og sko til indendørs brug.

Hvor og hvornår foregår træningen?

- **Badminton, rygtræning 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.

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 øge dit generelle velbefindende, samt eventuelt at øge dit sociale netværk.

Og husk...

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!

