



Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbare) 2024/2025




Aflysninger kan forekomme. Tjek nyheder, arrangementer og aflysninger på www.iidvejle.dk
Du kan tilmelde dig SMS-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret på evt. ændringer
Opdateret 14. oktober 2024

Mandag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Træningscenter og cirkeltræning	DGI-huset, hal 1 - Balkonen	Hele året	12.30 – 14.00	(Cirkeltræning 12.45-13.30)

Tirsdag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Svømning og vandgymnastik 	DGI-huset, Svømmehallen	August – juni	11.30 – 12.30	Indgang fra kl. 11.10 – 11.40 Husk 20 kr. til skabet

Onsdag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Fodbold – En del af Ombold	DGI-huset	August – juni	10.00 – 11.30	Sammen med IFA
Volleyball	DGI-huset	September - juni	10.00 – 11.30	Sammen med IFA
Hensyntagende yoga og mindfulness	Yogalokalet, DGI-huset	August - juni	11.00-12.00	Kun i lige uger
Kropsbevidsthed	Yogalokalet, DGI-huset	23. okt. – 18. dec.	11.00-12.00	Kun i ulige uger
Brædspilscafé	Kantinen v/kontoret i sundhedshuset	August - juni	13.00 – 15.00	Kun i lige uger

Torsdag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Floorball	DGI-huset, hal 3	August – juni	10.00 – 11.00	Sammen med IFA
Gåture	Se plan på bagsiden	August – juni	12.00 – ca.13.00	Gratis for alle
Fitnessboksning	Bokseklubben Wedala, Spinderihallerne	August – juni	13.00 – 14.00	

Fredag				
Aktivitet	Sted	Sæson	Tidspunkt	Bemærkning
Træningscenter	DGI-huset, hal 1 - Balkonen 	August – juni	11.00 – 12.30	
Vinterbadning	Tirsbæk strand	Oktober - april	12.00-13.00	Husk håndklæde til sauna. Vi bader med badetøj på.



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511
Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk
<https://www.facebook.com/veileifs>



Gåture 4. kvartal 2024

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune

ALLE ture starter torsdag kl. 12.00

Dato	Mødested	Guide
3/10	Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen	Sofie
10/10	DGI-huset, Indgang nord (ved rundkørslen)	Thomas
17/10 (uge 42)	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
24/10	DGI-huset, Indgang nord (ved rundkørslen)	Thomas
31/10	Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen	Sofie
7/11	Nørretorv ved springvandet	Søren
14/11	Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen	Sofie
21/11	DGI-huset, Indgang nord (ved rundkørslen)	Thomas
28/11	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
5/12	Nørretorv ved springvandet	Søren
12/12	Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen	Sofie
19/12	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente

Du kan finde andre gåfællesskaber via www.iidvejle.dk.



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511
Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk
<https://www.facebook.com/veileifs>