



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511

Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

E-mail: info@iidvejle.dk

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes, og hvor ældre og unge mødes

www.iidvejle.dk

Neuroholdet



Idræt i dagtimerne

2024

www.iidvejle.dk

Neuroholdet

Hvem er målgruppen ?

Borgere i Vejle Kommune der lider af eftervirkninger af et neurologisk sygdomsforløb.

Hvem står for træningen ?

Træningen bliver varetaget af instruktører fra Idræt i dagtimerne.

Hvad indeholder træningen ?

Træningen er delt op i to faser:

- mulighed for at gå i træningscenteret og lave styrketræning
- holdtræning, med masser af øvelser, der styrker balance, koordination og hukommelse

Neuroholdet er baseret på, at du kan forsætte din træning efter endt genoptræningsforløb.

Hvad er målet med træningen ?

- at du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere
- at du styrker din fysik
- at du fortsat øver dig i at udfordre din krop og hjerne gennem fysisk aktivitet
- at tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der alle står over for en lang række udfordringer efter et neurologisk sygdomsforløb

Hvor og hvornår foregår træningen ?

Træningen foregår i DGI-huset, hal 1, Balkonen og hal 2B, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle fra august til og med juni

- torsdag kl. 9.30 - 10.00 Træningscenter
- torsdage kl. 10.00 - 11.30 Holdtræning

Samarbejde med foreninger og Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne arbejder sammen med Sundhedscenter Vejle, Alzheimerforeningen Trekanten, Parkinsonforeningen, Scleroseforeningen og Epilepsiforeningen for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af en af ovennævnte foreninger, har du mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Idræt hos Idræt i dagtimerne

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af vores medlemmer dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

Pris	Månedskort (flere aktiviteter)	kr.	200
	1/2 årskort (flere aktiviteter)	kr.	810
	Årskort (flere aktiviteter)	kr.	1390
	Årskort (en aktivitet)	kr.	1155

Tilmelding På Idræt i dagtimernes kontor
Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

