

Idræt og målgruppe:	Tid og sted:	Kontakt:
Aqua-Bike: Alle med benfunktion	Mandage kl. 10.00 og kl. 19.00 Fredage kl. 13.00 - 14.00 Vadumhallen, Søndermarken 20, Vadum	I.H. Aalborg Tlf: 98 16 72 82 Email: kontakt@ihaalborg.dk
Badminton: Børn, unge og voksne med udviklingshandicap i den skolepligtige alder	Fredage kl. 15.45 - 17.15 Løvvanghallen, Løvbakken 6, Nørresundby	Gitte Paulsen Mobil: 40 28 41 47 Email: gitte0412@gmail.com
Boccia: Alle handicapgrupper > 15 år	Tirsdage kl. 16.00 - 18.00 Torsdage kl. 16.00 - 17.30 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Åki Joensen Mobil: 22 42 51 98 Email: balbal_60@hotmail.com
Bordtennis: Fysisk handicappede og udviklingshæmmede > 6 år	Mandage kl. 17.00 - 19.00 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Christian Broen (Bager) Mobil: 20 43 11 58 Email: bagerbroen@hotmail.com
Bowling: Alle > 15 år	Fredage kl. 14.00 - 16.00 Løvvang Bowling Center Løvbakken 8, Nørresundby	Lissy Pedersen Mobil: 23 82 77 67 Email: millelissy100@gmail.com
El-hockey: Svært fysisk handicappede > 6 år	Mandage kl. 16.00 - 18.00 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Simon Darntoft Christensen Mobil: 28 34 61 03 (venligst kun sms) Email: s-d-c@live.dk
Esport: Svært fysisk handicappede > 10 år		Lars Thyregod Jensen Mobil: 51 62 46 35 Email: lthjdesign@gmail.com
Floorball: Unge og voksne med udviklingshandicap	Torsdage fra kl. 16.00 - 17.30 Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1, Aalborg Ø	Jonathan Zacho Bruun Mobil: 30 29 31 88 Email: jonathanzbruun@hotmail.com
Fodbold: U15: med generelle indlæringsvanskeligheder, ADHD, udviklingshæmning og autisme Voksne/senior med fysisk handicap, socialt handicap, ADHD og udviklingshæmning	Tirsdage fra kl. 16.30 - 18.30 • U15 kl. 16.30 - 17.30 • Voksne kl. 17.00 - 18.30 Aalborg Chang, Provstvejorden 15, Aalborg	Per Mørch (U15) Mobil: 60 22 51 83 Email: permorch@gmail.com Sissel Rosenkrans Pedersen (voksne/senior) Mobil: 50 51 01 06 Email: sisselrosenkrans@fibermail.dk
Frame Running: Alle handicapgrupper med benfunktion > 6 år	Onsdage kl. 15.30 - 17.00 Lørdage kl. 11.00 - 12.00 Skovdalen atletikstadion Søndre Skovvej 2, Aalborg	Alice Birkbak Mobil: 21 80 37 73 Email: alicebirkbak@gmail.com
Goalball: Blinde og svagsynede > 10 år	Fredage kl. 16.00 - 18.30 Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1, Aalborg Ø	Connie Thodberg Jensen Mobil: 30 31 09 11 Email: conniethodberg@gmail.com
Happy dance, voksne med udviklingshandicap: Voksne med fysisk og/ eller psykisk handicap	Tirsdage kl. 18.00 - 19.00 Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1, Aalborg Ø	Christina West Tinggaard Mobil: 30 66 86 90 Email: christinawestinggaard@hotmail.com
Håndbold: Børn og unge med udviklingshandicap med et vist funktionsniveau	Onsdage kl. 17.00 - 18.00 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Gerd Skantorp Mobil: 29 92 27 37 Email: gerd@ihaalborg.dk
Kajak: Alle handicapgrupper > 11 år, der kan modtage og forstå informationer	Søndage kl. 10.00 - 12.00 Kano og Kajakklubben Limfjorden Thistedvej 112, Nørresundby	Chris Brix Mobil: 30 13 93 06 Email: paraholdetlimfjorden@gmail.com

Idræt og målgruppe:	Tid og sted:	Kontakt:
KIDZ Happy Dance: Alle børn og unge	Tirsdage kl. 17.00 - 18.00 Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1, Aalborg Ø	Christina West Tinggaard Mobil: 30 66 86 90 Email: christinawestinggaard@hotmail.com
KIDZ Hop og Spring: Alle børn med handicap	Udvalgte lørdage - kl. 12.00 - 13.30 Hold øje med kalenderen på: www.ihaalborg.dk og med KIDZ hop og springs facebookgruppe. Nordkraft, Teglgårds Plads 1, Aalborg	Jan Karkov Sørensen Mobil: 40 33 24 77 Email: jan@ihaalborg.dk
KIDZ Yoga: Alle børn og unge med handicap > 6 år	Torsdage kl. 17.15 - 18.00 Nordkraft, Body & Mind niv. 3, Aalborg	Lene Knøss Hansen Mobil: 26 82 58 31 Email: lene-hansen81@hotmail.com
Kørestolsbasket: Fysisk handicappede med gode armkræfter > 15 år	Mandage kl. 19.00 - 21.00 og Torsdage kl. 17.30 - 20.00 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Per Wulff Mobil: 20 77 58 11 Email: pwulff42@yahoo.com
Powerchair Floorball: (Hockey i el-kørestol) Fysisk handicappede el-kørestolsbrugere	Torsdage kl. 16.00 - 18.00 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Mads Larsen Mobil: 60 18 08 27 Email: mads-el-hockey@hotmail.com
Powerchair Football: El-kørestolsbrugere med fysisk eller psykisk handicap	Mandage og torsdage kl. 18.00 - 20.00 Nordkraft, Multisalen niv. 3, Aalborg	Tobias Steen Clausen Mobil: 29 67 74 12 (venligst kun sms) Email: tsclausen@gmail.com
Sejlads: Fysisk handicappede og kørestolsbrugere	Tirsdage og torsdage kl. 15.00 - 18.00 (maj-okt) Aalborg Sejlklub, Skydebanevej 40, Aalborg	Kim Thorup Sørensen Mobil: 27 47 22 14 Email: kims10@mail1.stofanet.dk
Skydning: Alle > 12 år	Mandage kl. 17.00 - 19.00 Vadumhallen, Søndermarken 20, Vadum	Inger Marie Rasmussen Mobil: 20 46 37 01 Email: disk@stofanet.dk
Svømning - motion & konkurrence: Alle (børn og unge, øvede og uøvede primært fra kl. 15)	Mandage kl. 11.00 - 19.30 (Spørg om mødetider) Vadumhallen, Søndermarken 20, Vadum	I.H. Aalborg - Kontoret Tlf.: 98 16 72 82 Email: kontakt@ihaalborg.dk
Svømning - motion & konkurrence, Hovedsageligt børn og unge	Onsdage kl. 15.45 - 17.30 (flere hold) Gl. Lindholm Skole, Svømmehallen Lindholmsvej 65, Nørresundby	Per Kristensen Mobil: 40 41 11 53 Email: per2241@gmail.com
Vandgymnastik: Alle	Mandage (flere hold) Vadumhallen, Søndermarken 20, Vadum	I.H. Aalborg - Kontoret Tlf.: 98 16 72 82 Email: kontakt@ihaalborg.dk

