

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne
Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13
Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)
E-mail: info@iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

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

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

Livsstilshold



Et tilbud om træning for borgere med
ønske om sjov motion og fremme af
livsstilsændring

Sæson 2022/2023



www.iidvejle.dk

Livsstilshold



Hvem er målgruppen?

Alle borgere i Vejle Kommune, der er i gang med en livsstilsændring eller vedligehold af en allerede gennemført livsstilsændring. Det kan være på baggrund af sygdomsforløb relateret til livsstil, eller ønsket om at få en mere aktiv hverdag.

Hvad indeholder træningen?

Træningen indeholder en række forskellige aktiviteter, der alle har til formål at gøre motion sjovt og hyggeligt, samtidig med det har en generel effekt på kroppen. Der tages udgangspunkt i eksisterende idrætter, der tilpasses alt efter ønsker og niveau.

Den sidste halve time har vi 3. halvleg, hvor vi snakker og drikker kaffe. Der kan også være et kort oplæg om forskellige emner, hvis ønsket opstår på holdet.

Hvad er målet med træningen?

- At du gennem træning kan fastholde en allerede etableret livsstilsændring.
- At du får en sjov introduktion til motion.
- At du styrker din fysik og mentale velvære
- At du fortsat øver dig i at udfordre din krop gennem fysiske aktiviteter.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der alle står overfor, eller er i gang med en livsstilsændring.

Hvem står for træningen?

Træningen bliver varetaget af instruktører fra Idræt i dagtimerne, som har stor interesse i at hjælpe andre. De vil bruge deres viden til at gøre motion sjovt og nemt tilgængelig for alle.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen finder sted hver tirsdag kl. 9.45-11.15 fra oktober til og med juni i DGI-huset, hal 3, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

Samarbejde med Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne har et samarbejde med Sundhedscenter Vejle om, at du som borger der har været igennem et forløb ved Sundhedscenter Vejle, kan få en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Hvad er idræt i Idræt i dagtimerne?

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

Pris



Månedskort (flere aktiviteter).....kr. 190,-
½-årskort (flere aktiviteter).....kr. 770,-
Årskort (en aktivitet).....kr. 1100,-
Årskort (flere aktiviteter).....kr. 1325,-

Tilmelding



Sker i Sundhedshus Vejle på Idræt i dagtimernes kontor (kontortid kl. 10-12 og torsdag kl. 9-13).

Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.