

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



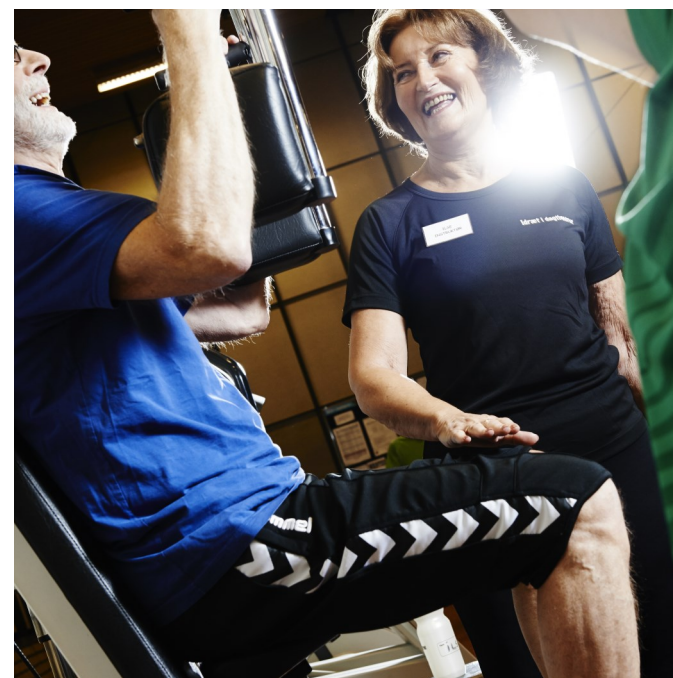
Idræt i dagtimerne

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

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

Træningscenter



Træning af styrke og kondition

Sæson 2023



www.iidvejle.dk

Træningscenter



Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, der har behov for styrke-træning af hele kroppen.

Hvem står for træningen?

Træningen varetages af frivillige instruktører fra Idræt i dagtimerne, som har stor interesse i at tilbyde træning.

Hvad indeholder træningen?

Vi har mange træningsredskaber og – maskiner, der danner rammen om en god træning af hele kroppen og/eller specifikke dele af kroppen.

Desuden er der flere kredsløbsmaskiner, som kan bruges til opvarmning og styrkelse af kredsløb og kondition.

Hvad er målet med styrketræning?

- At du styrker din fysik,
- At du udfordrer kroppen gennem en række forskellige fysiske øvelser, og derved gør kroppen stærkere.
- Styrketræning kan give øget styrke og funktionalitet i hverdagen, hvorved en række almindelige hverdagsaktiviteter vil blive lettere at udføre.
- Ved styrketræning trænes også nervebanerne. Derfor vil kroppen kunne reagere hurtigere ved ubalance og undgå uheldige fald/skader.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der ønsker at træne og vedligeholde deres krop på en god og sund måde.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår i DGI-huset, hal 1, Balkonen, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

- Mandag kl. 9-12 (september - maj)
- Tirsdag kl. 8-11 (august - juni)
- Onsdag kl. 8-11 (september - maj)
- Torsdag kl. 8-11 (august - juni)

Samarbejde med Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Sundhedscenter Vejle for at skabe så godt et træningstilbud som muligt.

Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb, har du efterfølgende mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne. Husk at medbringe en seddel fra Sundhedscenteret.

Idræt hos Idræt i dagtimerne

Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af deltagerne 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

Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.