

**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)  
Email: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

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

[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Idræt i dagtimerne

**HENSYNTAGENDE VANDGYMNASTIK**  
- for kvinder



Træning i varmt vand  
Sæson 2023



[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Hensyntagende vandgymnastik - for kvinder



## Hvem er målgruppen?

Kvinder i Vejle Kommune med gener pga. overvægt, gigt, belastede led og sener, der har svært ved at træne på land. Derudover er det for andre, der har lyst til at vedligeholde kroppens bevægelighed.

## Hvem står for træningen?

Huda er instruktør og har mange års erfaring med vandgymnastik. Huda er fra Libanon og taler arabisk, engelsk og dansk.

## Hvad indeholder træningen?

Træningen består af 45 min. med opvarmning, stationstræning, udstrækning og afslapning. Træningen i vandet indeholder øvelser, hvor du vil være i stand til at træne med høj puls uden at belaste knæene.

## Praktisk info

For at kunne deltage i træningen skal du selv kunne klæde om, og selv kunne komme op og i vandet.

## Hvad er målet med Vandgymnastik?

- At du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere bedre.
- At du styrker din fysik på trods af svage led, skader, overvægt og andet.
- At tilbyde en god måde at komme i gang med at træne, samtidig med at belastning på led og sener minimeres.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med lige-sindede.

## Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver tirsdag kl. 14.00-14.45. fra august til og med juni måned i Mølholmbadet, Badevænget 12, 7100 Vejle

## 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

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.

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

## 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.