

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



www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

Motion for kræftramte



Sæson 2023



www.iidvejle.dk

Motion for kræftramte



Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, som har eller har haft kræft.

Hvem står for træningen?

Træningen bliver varetaget af Cate Lynggaard fra Idræt i dagtimerne. En dygtig instruktør, som har erfaring med og stor interesse i at lave relevant motion for netop denne målgruppe.

Motion, bevægelse og kræft

Motion og bevægelse er gavnlige, hvis man har kræft - det gælder både under og efter en kræftbehandling.

Motion rustner kroppen til kemoterapi og mindsker bivirkninger og senfølger. Det er særligt dokumenteret, at træning eller regelmæssig bevægelse hjælper mod den udprægede træthed, man kan opleve i forbindelse med sygdom og behandling.

I perioden under og efter behandlingen kan sygdommen fylde meget - både på det fysiske og det følelsesmæssige plan. Motion kan være et "frirum" og flytte opmærksomheden bort fra sygdommen.

Undervisningen

Undervisningen tager udgangspunkt i hver enkelt deltagers ressourcer. Undervisningen vil være en blanding af sjov idræt og motionsgymnastik. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver torsdag kl. 11.30 - 13.00 fra august til og med juni måned i DGI-huset hal 2C, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

Bemærk: Sko er ikke tilladt, da der er måtter på gulvet.

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.

Socialt samvær

Vi vil gerne forene motion og socialt samvær. Efter motionstimen er der mulighed for at få en kop kaffe/ the og en hyggesnak.

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.