

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

RYGTRÆNING PÅ STOR BOLD



Træning af ryggen på stor
gymnastikbold

Sæson 2023



www.iidvejle.dk

Rygtræning på stor bold



Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, der har behov for træning af hele kroppen med særlig fokus på ryggen.

Hvem står for træningen?

Træningen varetages af Pernille Mathiesen fra Idræt i dagtimerne, som har erfaring indenfor og stor interesse i at tilbyde træning for dig med dårlig ryg.

Hvad indeholder træningen?

Et komplet træningsprogram, der både kan bruges som rygtræning, men også som generel træning, da sundheden i musklerne omkring rygsøjlen er basis for alle kroppens andre muskler, led og bevægelser.

Praktisk info

Træningen udføres bedst med bare fødder eller pilates-sokker. Gymnastikboldene stilles frit til rådighed. Du behøver derfor blot at møde op i noget bevægeligt tøj. Der må ikke benyttes sko i lokalet.

Hvad er målet med Rygtræning på stor bold?

- At du gennem vedligeholdende træning fortsat kan få din hverdag til at fungere.
- At du styrker din fysik.
- At du udfordrer kroppen og i særdeleshed ryggen gennem forskellige fysiske øvelser.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med lige-sindede, der ønsker at træne ryggen og herigennem undgå gener i hverdagen.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver onsdag kl. 10.30-11.30 fra august til og med juni måned i DGI-huset hal 2C, Willy Sørensens Plads 5, 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.

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.