

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

Idræt i dagtimerne

Livsstilshold



Træning for borgere der ønsker at dyrke sjov
motion og fremme livsstilsændring

Sæson 2023



Livsstilshold



Hvem er målgruppen?

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

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.

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.

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.

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 arbejder tæt sammen med Sundhedscenter Vejle. Du kan som borger få en gratis måneds medlemskab til Idræt i dagtimerne, i forbindelse med afslutningen af et forløb hos 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.