

Træning og trivsel



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511

Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

Mail: info@iidvejle.dk

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

www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

2026

www.iidvejle.dk

Træning og trivsel

Hvem er målgruppen ?

Holdet er for dig, der er begrænset fysisk i din dagligdag eller er i risiko for at blive det grundet manglende muskelstyrke.

For at deltage på holdet skal du:

- deltage i træningen fast to gange om ugen
- have et ønske om at deltage i det sociale samvær
- ikke nødvendigvis have erfaring med fitness eller styrketræning. Vi lærer dig alt, du skal vide
- ikke have ukontrolleret hjerteproblemer

Hvem står for træningen ?

Træningen varetages af frivillige instruktører fra Idræt i dagtimerne.

Hvad indeholder træningen ?

På dette hold kan du fokusere på at styrke hele kroppen gennem målrettet tung styrketræning. Du bliver en del af et fast hold, hvor du langsomt bliver trænet op til at kunne træne tung styrketræning. Træningen foregår både i maskiner og med gulvøvelser. Efter træningen afholdes en 3. halvleg med socialt samvær

Hvad er målet med træningen ?

- at styrke din fysik
- at give øget styrke og funktionalitet i hverdagen, hvorved en række almindelige hverdagsaktiviteter kan blive lettere at udføre
- at indgår i et fællesskab på holdet med træning og hyggeligt socialt samvær

Hvor og hvornår foregår træningen ?

Sted: DGI-huset, hal 1, Balkonen, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

Hold 1: Mandag kl.11.00-12.30 og torsdag kl.13.00-14.30.

Hold 2: Tirsdag kl.12.30-14.00 og torsdag kl.11.30-13.00.

Samarbejde med Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Sundhedsafdelingen i Vejle. Hvis du har deltaget i et af Sundhedsafdelingens forløb, har du mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Idræt hos Idræt i dagtimerne

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af vores medlemmer dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

Pris	Månedskort (flere aktiviteter)	kr.	210
	1/2 årskort (flere aktiviteter)	kr.	850
	Årskort (flere aktiviteter)	kr.	1460
	Årskort (en aktivitet)	kr.	1215

Tilmelding På Idræt i dagtimernes kontor eller tlf. 75 72 05 11.

