

Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511
Kontortid: Mandag - torsdag kl. 9 - 13, fredag lukket
Mail: info@iidvejle.dk

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

www.iidvejle.dk

KOL-holdet



Idræt i dagtimerne

2026

www.iidvejle.dk

KOL-holdet

Hvem er målgruppen ?
Borgere i Vejle Kommune, som har diagnosen KOL.

Hvem står for træningen ?
Træningen varetages af instruktører fra Idræt i dagtimerne, som har stor erfaring med at lave relevant motion for netop denne målgruppe.

Hvad indeholder træningen ?
Træningen indeholder fælles opvarmning, vejrtrækningsøvelser, motionsgymnastik, cirkeltræningsøvelser samt mulighed for at benytte fitnesscenter. Derudover har du altid mulighed for at puste ud undervejs, hvis du har behov for det.

Hvad er målet med træningen ?
- at du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere
- at du styrker din fysik og dermed får bedre udnyttelse af den lungekapacitet, du har til rådighed
- at du fortsat øver dig i og behersker at blive forpustet
- at tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der alle står over for udfordringer, der er forbundet med at have KOL

Hvor og hvornår foregår træningen ?
Træningen finder sted i DGI-huset, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle fra august til og med juni måned
- tirsdage kl. 10.45 - 11.45

Samarbejde med Sundhedscenter Vejle og Lungeforeningen
Idræt i dagtimerne arbejder sammen med Sundhedscenter Vejle og Lungeforeningen for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af Lungeforeningen, har du ,som nyt medlem, mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Idræt hos Idræt i dagtimerne
Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samværet 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 www.iidvejle.dk

