

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

Kræftholdet



Idræt i dagtimerne

2026

www.iidvejle.dk

Kræftholdet

Hvem er målgruppen ?
Borgere i Vejle Kommune, som har eller har haft kræft.

Hvem står for træningen ?
Træningen bliver varetaget af en instruktør fra Idræt i dagtimerne, som har stor erfaring med motion for netop denne målgruppe.

Hvad indeholder træningen ?
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.

Hvad er målet med træningen ?
Motion og bevægelse er gavnligt, hvis man har kræft - det gælder både under og efter en kræftbehandling.
Motion ruster kroppen til kemoterapi og mindsker bivirkninger og senfølger. Det er særligt dokumenteret, at træning og 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 samt give et fællesskab med ligesindede.

Hvor og hvornår foregår træningen ?
Træningen foregår i DGI-huset, hal 2C, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle fra august til og med juni måned

- torsdage kl. 11.30 - 13.00

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

Samarbejde med Sundhedscenter Vejle og Kræftens Bekæmpelse

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Sundhedscenter Vejle og Kræftens Bekæmpelse for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af Kræftens Bekæmpelse, 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 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 på www.iidvejle.dk

