

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne
Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511
Kontortid: 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

Styrketræning



Et træningstilbud om træning af styrke og kondition

Sæson 2018-19



www.iidvejle.dk

Styrketræning



Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, der har behov for styrketræning af hele kroppen.

Hvem står for træningen?

Træningen varetages af frivillig hjælper fra Idræt i dagtimerne, som har stor interesse i at tilbyde træning.

Hvad indeholder træningen?

Vi har mange træningsredskaber og – maskiner, der danner rammen om en god træning af hele kroppen og/eller specifikke dele af kroppen.

Desuden er der flere kredsløbsmaskiner, som kan bruges til opvarmning og styrkelse af kredsløbet.

Hvad er målet med styrketræning?

- At du styrker din fysik,
- At du udfordrer kroppen igennem en række forskellige fysiske øvelser, og derved gør kroppen stærkere.
- Styrketræning kan give øget styrke og funktionalitet i hverdagen, hvorved en række almindelige hverdagsaktiviteter vil blive lettere at udføre.
- Ved styrketræning trænes også nervebanerne. Derfor vil kroppen kunne reagere hurtigere ved ubalance og undgå uheldige fald/skader.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der ønsker at træne og vedligeholde deres krop på en god og sund måde.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Der kan trænes fra august til og med juni måned på balkonen i DGI-husets hal 1, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

- Mandag kl. 09-12 med fælles opvarmning kl. 09.30
- Tirsdag kl. 08-11 med fælles opvarmning kl. 08.30
- Onsdag kl. 08-11
- Torsdag kl. 08-11 med fælles opvarmning kl. 08.30

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.

Det vigtigste

Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af deltagerne dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

Pris



- Månedskort (flere aktiviteter).....kr. 170,-
- ½-årskort (flere aktiviteter).....kr. 700,-
- Årskort (en aktivitet).....kr. 1000,-
- Årskort (flere aktiviteter).....kr. 1200,-

Tilmelding



Sker i Sundhedshus Vejle på Idræt i dagtimernes kontor (kontortid kl. 10-12 og torsdag kl. 9-13).

Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.