

**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)  
Email: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

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

[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Idræt i dagtimerne

**HENSYNTAGENDE VANDGYMNASTIK**  
- kun for kvinder



Et tilbud om træning i varmt vand  
Sæson 2018-19



[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Hensyntagende vandgymnastik



## Hvem står for træningen?

Hüda er instruktør og har mange års erfaring i vandgymnastik. Hüda er fra Libanon og taler arabisk, engelsk og dansk.

## Hvem er målgruppen?

Kvinder i Vejle Kommune med gener pga. overvægt, gigt, belastede led og sener, der har svært ved at træne på land. Derudover er det for andre, der har lyst til at vedligeholde kroppens bevægelighed

## Hvad indeholder træningen?

Træningen indeholder 45 min. med opvarmning, stationstræning, udstrækning og afslapning. Træningen i vandet indeholder øvelser, hvor du vil være i stand til at træne med høj puls uden at belaste knæene.

## Hvad er målet med Vandgymnastik hos Idræt i dagtimerne?

- At du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere bedre.
- At du styrker din fysik på trods af svage led, skader, overvægt og andet.
- At tilbyde en god måde at komme i gang med at træne på samtidig med at belastningen på led og sener minimeres.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med lige-sindede.

## Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver tirsdag kl. 13.45-14.30. september til og med maj måned i Mølholmbadet, Badevænget 12, 7100 Vejle

## 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

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. 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.