

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

## TRÆNING FOR KOL-BORGERE



Et tilbud om træning for folk med KOL  
- Sæson 2019-20



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

# Træning for KOL-borgere



## Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune, der har diagnosen KOL.

## Hvem står for træningen?

Træningen bliver varetaget af frivillige hjælpere fra IID, som enten selv har KOL, eller som har stor interesse i at hjælpe andre med diagnosen.

## Hvad indeholder træningen?

Træningen indeholder fælles opvarmning, vejtrækningsøvelser, cirkeltræningsøvelser samt mulighed for at benytte træningscenter. Alle aktiviteterne varetages af de frivillige instruktører, som løbende kan yde hjælp og støtte. Derudover er der altid mulighed for at puste ud undervejs, hvis der skulle blive behov for det.

## Hvad er målet med Træning for KOL-borgere?

- 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 lige-sindede, der alle står overfor en lang række udfordringer, der er forbundet med at have KOL.

## Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen finder sted hver tirsdag kl. 11-12 fra august til og med juni i DGI-huset, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle. Få lokaleoversigt på kontoret.

## 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. 180,-**  
**½-årskort (flere aktiviteter).....kr. 735,-**  
**Årskort (en aktivitet).....kr. 1050,-**  
**Årskort (flere aktiviteter).....kr. 1260,-**

## 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.**