



## Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511

Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)

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

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

## Træningscenter



## Idræt i dagtimerne

2024

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

# Træningscenter

## Hvem er målgruppen ?

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

## Hvem står for træningen ?

Træningen varetages af instruktører fra Idræt i dagtimerne.

## Hvad indeholder træningen ?

Vi har mange træningsredskaber og træningsmaskiner, 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 kredsløb og kondition.

## Hvad er målet med styrketræning ?

- at du styrker din fysik
- at du udfordrer kroppen gennem en række forskellige fysiske øvelser, og derved gør kroppen stærkere
- at give øget styrke og funktionalitet i hverdagen, hvorved en række almindelige hverdagsaktiviteter vil blive lettere at udføre
- at nervebanerne også trænes. Derved 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 ?

Træningen foregår i DGI-huset, hal 1, Balkonen, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

- mandage, kl. 9 - 12 (september - maj)
- tirsdage, kl. 8 - 11 (august - juni)
- onsdage, kl. 8 - 11 (september - maj)
- torsdage, kl. 8 - 11 (august - juni)

## 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 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.

<b>Pris</b>	<b>Månedskort (flere aktiviteter)</b>	<b>kr.</b>	<b>200</b>
	<b>1/2 årskort (flere aktiviteter)</b>	<b>kr.</b>	<b>810</b>
	<b>Årskort (flere aktiviteter)</b>	<b>kr.</b>	<b>1390</b>
	<b>Årskort (en aktivitet)</b>	<b>kr.</b>	<b>1155</b>

**Tilmelding** På Idræt i dagtimernes kontor  
Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F  
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

