

Hensynstagende vandgymnastik for kvinder



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

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

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

2024

www.iidvejle.dk

Hensyntagende vandgymnastik for kvinder

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.

Hvem står for træningen ?

Træningen bliver varetaget af en instruktør fra Idræt i dagtimerne, som har mange års erfaring med vandgymnastik.

Hvad indeholder træningen ?

Træningen består af 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.

Praktisk info

For at deltage i træningen skal du selv kunne klæde om, og selv kunne komme i og op af vandet.

Hvad er målet med træningen ?

- at du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere
- 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, samtidig med at belastning på led og sener minimeres
- at tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede

Hvor og hvornår foregår træningen ?

Træningen foregår i Mølholmbadet, Badevænget 12, 7100 Vejle fra august til og med juni måned. OBS: du må først gå i vandet 5 min. før start.

- tirsdage kl. 14.00 - 14.45 eller
- onsdage kl. 10.15 - 11.00 eller
- onsdage kl. 11.00 - 11.45

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.

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

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

