

# Rygtræning på stor bold



## Idræt i dagtimerne

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

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

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)

## Idræt i dagtimerne

2025

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

# Rygtræning på stor bold

## Hvem er målgruppen ?

Borgere i Vejle Kommune, der har behov for træning af hele kroppen med særlig fokus på ryggen.

## Hvem står for træningen ?

Træningen varetages af en idrætsinstruktør fra Idræt i dagtimerne.

## Hvad indeholder træningen ?

Et komplet træningsprogram, der både kan bruges som rygtræning, men også som generel træning, da sundheden i musklerne omkring rygsøjlen er basis for alle kroppens andre muskler, led og bevægelser.

## Praktisk info

Træningen udføres bedst med bare fødder eller pilates-sokker. Gymnastikbolde stilles frit til rådighed. Du behøver derfor blot at møde op i noget bevægeligt tøj.

## Hvad er målet med træningen ?

- at du gennem vedligeholdende træning fortsat kan få din hverdag til at fungere
- at du styrker din fysik
- at du udfordrer kroppen og i særdeleshed ryggen gennem forskellige fysiske øvelser
- at tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der ønsker at træne ryggen og herigennem undgå gener i hverdagen

## Hvor og hvornår foregår træningen ?

Træningen foregår i DGI-huset hal 2C, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle fra august til og med juni måned

- onsdage, kl. 10.30 - 11.30

Bemærk: Sko er ikke tilladt, da der er måtter på gulvet.

## 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

<b>Pris</b>	<b>Månedskort (flere aktiviteter)</b>	<b>kr.</b>	<b>210</b>
	<b>1/2 årskort (flere aktiviteter)</b>	<b>kr.</b>	<b>850</b>
	<b>Årskort (flere aktiviteter)</b>	<b>kr.</b>	<b>1460</b>
	<b>Årskort (en aktivitet)</b>	<b>kr.</b>	<b>1215</b>

**Tilmelding** På Idræt i dagtimernes kontor eller [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

