

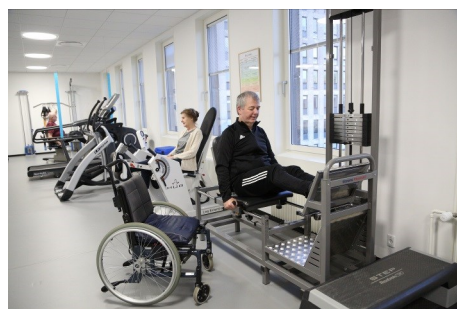
IDRÆT I DAGTIMERNES ØVRIGE AKTIVITETER:

Medlemsskabet til Idræt i dagtimerne giver adgang til følgende aktiviteter:

- Badminton
 - Billard
 - Bordtennis
 - Bowling*)
 - Bækkenbundstræning
 - Callanetics
 - Dansefitness
 - Hockey/Floorball
 - Intervalgang
 - Kegler
 - Lettere gymnastik
 - Linedance
 - Mave/ryg gymnastik
 - Motionsgymnastik
 - Motion for kræftramte*)
 - Neurotræning*)
 - Parkinsondans
 - Pilates
 - Puls og styrke
 - Sommeridræt**)
 - Svømning
 - Træning og trivsel*)
 - Træningscenter
 - Tænk og træn
 - Vandgymnastik*)
 - Yoga
- *) Særskilt tilmelding og/eller betaling
**) Foregår i juni, juli og august



Vi afvikler vores aktiviteter i overensstemmelse med de restriktioner, der måtte være fra myndighedernes side ift. COVID19.



Opdateret d. 18/8-22

Vi glæder os til at se dig

**IDRÆT I DAGTIMERNE FREDERICIA, TLF.: 75931621 -
WWW.IIDFREDERICIA.DK**

TRÆN GODT VIDERE MED...

i Fredericia Sundhedshus

Et træningstilbud for dig der har været igennem et forløb hos Træning & Forebyggelse



 **dræt i dagtimerne**
Vi skaber bevægelse, samvær og frirum



TRÆN GODT VIDERE MED DIN KRONISKE LIDELSE

- Ønsker du fortsat at forbedre din fysik og få flere kræfter efter endt genoptræning?
- Har du lyst til at få mere energi og overskud?
- Bliver du motiveret af at træne med andre?
- Har du behov for tryghed og støtte i din træning?

SÅ ER DETTE HOLD NOGET FOR DIG!

GEVINSTEN VED FYSISK TRÆNING

- Fysisk træning forbedrer din evne til at klare daglige gøremål.
- Fysisk træning kan nedsætte forværring af sygdom.
- Fysisk træning har en positiv effekt på humøret, følelsen af velvære og overskud

PÅKLÆDNING

Tag noget løsthængende tøj på, som du har nemt ved at bevæge dig i. Ved træningen skal der benyttes træningsbukser.

LIDT OM TRÆNINGEN

Træningen vil være en kombination mellem øvelser på gulv og træning i maskiner. Der vil være fokus på konditionstræning, cirkeltræning og styrketræning - alt sammen i overensstemmelse med eventuelle træningsprogrammer, som man har med sig fra et genoptræningsforløb.

Aktiviteten er tilrettelagt med tempo og intensitet, så alle vil kunne være med. Instruktøren vil være behjælpelig med brugen af maskinerne og vil være opmærksom på de forskellige behov, som der måtte være.

Efter træningen er der mulighed for en kop kaffe eller the og en god snak.

Fordelen ved Træn godt videre med... er, at du bliver en del af et fællesskab, hvor der er forståelse for den enkeltes behov og eventuelle hensyn.



TIDSPUNKT

Hold 1: Tirsdag og torsdag kl. 16.00 - 17.00

Hold 2: Tirsdag og torsdag kl. 17.00 - 18.00

OBS - I juli og er der kun træning om tirsdagen.

VARIGHED

Man har mulighed for at være tilknyttet holdet i op til et halvt år, hvor der skabes tryghed og en videre vej med træningen.

INSTRUKTØRER

Elin Graversen, Helle Møllekær og Erik Klixbüll

STED

Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, 7000 Fredericia, Afd. B3 (Bygning B på 3. etage). Benyt indgang A eller B. Der er elevator tilgængelig.

PRIS

Uanset om du kun deltager i "Træn godt videre med..." i Fredericia Sundhedshus, eller om du benytter flere aktiviteter hos Idræt i dagtimerne, er prisen for dit månedlige medlemskab kr. 160,- (kr. 100,- i juli). For denne pris kan du dermed gøre brug af de forskellige aktiviteter hos Idræt i dagtimerne.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding på holdet er nødvendig. Henvend dig til Idræt i dagtimerne, Vestre Ringvej 100 eller på mail iid@iid7000.dk. Betaling på vores hjemmeside med dankort eller på MobilePay nr. 69727.

OBS

Der er en begrænsning på antallet af pladser på et hold. Vær derfor opmærksom på, at udebliver du fra holdet i en måned uden at give besked, mister du din plads på holdet.

