

IDRÆT I DAGTIMERNE ØVRIGE AKTIVITETER:

Medlemsskabet til Idræt i dagtimerne giver adgang,
til følgende aktiviteter:



- Badminton
- Billard
- Bordtennis
- Callanetics
- Core -og bækkenbundstræning
- Dansefitness
- Hockey/Floorball
- Intervalgang
- Kegler
- Lettere gymnastik
- Linedance
- Mave/ryg gymnastik
- Motionsboksning
- Motionsgymnastik
- Neurotræning*)
- Parkinsonsøns
- Pickleball
- Pilates
- Puls og styrke
- Pump, puls og bevægelse
- Sommeridræt**)
- Svømning
- Træning og trivsel*)
- Træningscenter
- Yoga

*) Særskilt tilmelding og/eller betaling

***) Foregår i juni, juli og august



IDRÆT I DAGTIMERNE FREDERICIA

WWW.IIDFREDERICIA.DK

Opdateret d. 1/7-2025

TRÆN GODT VIDERE MED...

I FREDERICIA SUNDHEDSHUS

ET TRÆNINGSTILBUD FOR DIG, DER HAR
VÆRET IGENNEM ET FORLØB HOS
TRÆNING & FOREBYGGELSE





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!

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.



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

TIDSPUNKT

Hold 1: Tirsdag og torsdag kl. 16.00 - 17.00

Hold 2: Tirsdag og torsdag kl. 16:30 - 17:30

Vi har løbende start fra kl. 16:00-16:30 alt efter hvor meget efterspørgsel der er på maskinerne.

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 og Dorte Toft Skov

STED

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

PÅKLÆDNING

Tag noget løststående tøj på, som du har nemt ved at bevæge dig i. Ved træningen skal der benyttes træningsbukser. Hav også gerne vand med til træning.

OBS

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

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding på holdet er nødvendig. Henvend dig til Idræt i dagtimerne, Vestre Ringvej 100, på mail: dts@iid7000.dk, eller tlf.: 24 76 74 76. Betaling foregår på vores hjemmeside med betalingskort, på MobilePay nr. 69727, eller kontant. Pris pr. mdr. kr. 190,00