

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*)
- Parkinsondans
- 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. 29/1-2026

TRÆNING & TRIVSEL

ET TRÆNINGSTILBUD FOR DIG MED KRONISK SYGDOM



Træning der giver god energi og trivsel.
For dig der lider af KOL, diabetes, gigt,
hjerte/karsygdomme, eller
andre kroniske sygdomme.



TRÆNING OG TRIVSEL— FOR DIG MED EN KRONISK SYGDOM

- **Ønsker du at forbedre din fysik, og få flere kræfter?**
- **Har du lyst til at få mere energi, og overskud?**
- **Bliver du nemt forpustet?**
- **Er det blevet hårdt at klare hverdagens opgaver?**
- **Bliver du motiveret af at træne med andre?**

SÅ ER DETTE HOLD NOGET FOR DIG!

MOTION MED EN KRONISK SYGDOM

Mange mennesker med en kronisk sygdom oplever ofte, at det begrænser deres fysiske aktivitet. Nogle begynder at bevæge sig mindre, andre kan være usikre på, hvor meget de må bruge kroppen, og mærker måske langsomt, at hverdagens gøremål bliver sværere. Men det er faktisk kun godt at bruge sin krop – også selvom man bliver forpustet, træt eller får muskelømhed. Fordelen ved Træning og trivsel er, at du bliver en del af et fællesskab, hvor der er forståelse for den enkeltes behov og eventuelle hensyn.

UNDERVISNINGEN

Et kombineret træningsprogram, hvor der både er øvelser på gulv, og træning i maskiner. Der vil være fokus på konditionstræning, cirkeltræning og styrketræning.

Undervisningen 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. Her er instruktøren også prioriteret med.

På "Træning og trivsel" bliver du en del af et fællesskab, hvor der er forståelse for den enkeltes behov.

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: Mandag kl. 12.00 - 13.30

Hold 2: Tirsdag kl. 11.00 - 12.30

Hold 3: Onsdag kl. 11.00 - 12.30

Hold 4: Torsdag kl. 9.00 - 10.30

Hold 5: Torsdag kl. 11.00 - 12.30

Hold 6: Torsdag kl. 13.00 - 14.30

STED

Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia, i træningscentret.

Hold 1: Finess-sal 1 og træningscenter

Hold 2: Træningscenter og Finess-sal 2

Hold 3: Træningscenter og Finess-sal 2

Hold 4: Træningscenter og Finess-sal 1

Hold 5: Træningscenter og Finess-sal 1

Hold 6: Træningscenter og Finess-sal 1

INSTRUKTØRER

Elin Graversen, Dorte Toft Skov, Erik Klixbüll, Jane Thomsen og Maria Knudsen

PÅKLÆDNING

Tag noget løststående tøj på, som du har nemt ved at bevæge dig i. Medbring også gerne vand til træningen.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding på holdet er nødvendig. Henvend dig til Idræt i dagtimerne, Vestre Ringvej 100, på mail: iid@iid7000.dk, eller tlf.: 75 93 16 21.

Betaling foregår på vores hjemmeside med betalingskort, på MobilePay nr. 69727, eller kontant.

Pris pr. mdr. kr. 220,00

Det er kun muligt, at gå på et af Træning og Trivsels holdene.

