

SELVTRÆNING

Der er enkelte pladser i bassinet, hvor du selv kan træne. Selvtræningen kan kun foregå efter aftale med instruktøren eller med en træningsterapeut fra Sundhedscenter Struer.

Du er altid velkommen til at benytte Svømmehallen i offentlig åbningstid til svømmehallens pris.



----- ✂ -----
TILMELDING

NAVN

ADRESSE

TLF.

CPR. NR.

ØVRIGE TILBUD

- Se vores øvrige træningstilbud i folderen: Pensionistidræt eller på vores hjemmeside www.struer.dk.

AKTIVITET
PARK ALLE 4, 1.
7600 STRUER
Tlf.: 96 84 87 05

E-mail: MAH@STRUER.DK ELLER YVV@STRUER.DK

WWW.STRUER.DK



AKTIVITET
VANDGYMNASTIK

Sundhed & Omsorg

VANDGYMNASTIK

HVAD ER VANDGYMNASTIK?

- Vandgymnastik er en motionsform der kombinerer både cirkulations- og muskeltræning i et miljø, der er skånsom for led og muskler, da det foregår i et varmtvandsbassin. Det er derfor velegnet til dig med særlige behov.
 - Kroppen bevæges igennem med opvarmning, styrkeøvelser, balanceøvelser og ud- og afspændingsøvelser. Der vil være øvelser for bla. arme, mave, ryg, baller, hofter og ben.
 - Undervisningen strækker sig over 30 minutter.
-

Tilmelding

Har du spørgsmål vedr. træningen, eller vil du gerne tilmelde dig et af holdene, kan du kontakte instruktøren:

Majbritt Dyrmosse på tlf. 24 96 16 70.

Hvis der ikke svares, kan du indtale en besked på telefonsvareren, og jeg kontakter dig.

Betaling

Betalingen for undervisningen er 190 kr. for en efterårs- eller forårs sæson. Du modtager en regning på beløbet.



Hvor foregår det?

Struer Svømmehal
Park Allé
7600 Struer

Hvornår?

Fredage kl. 13.00 - 30, kl. 13.30 - 14.00 og
14.00 - 14.30.
Selvtræning kl. 12.00 - 13.00

HVEM KAN DELTAGE?

Du skal være pensionist eller efterlønsmodtager i Struer Kommune.

Du skal have et væsentligt fysisk behov for at træne i vand.

Du visiteres som hovedregel til enten en efterårs sæson (fra sommerferien til jul) eller en forårssæson (fra nytår til sommerferien).

Du vil blive re-visiteret inden afslutning af sæsonen. Dels for at se om du profiterer af træningen, dels for at give plads for andre på holdet.

I træningsforløbet lærer du også øvelser du kan bruge, når du selv skal træne fremover.
