



STRUER
KOMMUNE



AKTIVITET
PENSIONIST IDRÆT
2019/20



HVORFOR DYRKE IDRÆT?

FORDI REGELMÆSSIG FYSISK AKTIVITET OG IDRÆTSUDØVELSE FORBEDRER DIN KONDITION, MUSKELSTYRKE, LEDBEVÆGELIGHED, KOORDINATION OG PSYKISKE VELVÆRE, OG NÅR DEN UDFOLDES SAMMEN MED ANDRE, STYRKES TILLIGE DET SOCIALE SAMVÆR.

Hvad er pensionistidræt?

Er du pensionist eller efterlønsmodtager i Struer Kommune kan du deltage i vores træningstilbud.

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

Fysioterapeut Kristine Rørbæk Kold/
Anne Dorte Søndergaard Knudsen:
20707337

Ergoterapeut Mette Bak:
30521798

Vandgymnastik-instruktør
Majbritt Dyrmosé: 24961670

Pilates-instruktør
Mette Ø. Rasmussen: 24647666

Kol-hold – instruktør
Karen Qvist Kristensen: 24877147

Hvis vi ikke svarer, kan du indtale en besked på telefonsvareren, og vi kontakter dig.

Hvor foregår det?

”Drengesalen” i Aktivitetscenter
Struer, Skolegade 5.
7600 Struer

Vestcenter Kilen
Voldgade 14
7600 Struer

Struer Svømmehal
Park Allé 6
7600 Struer

Betaling

Tilmelding aftales med instruktør på holdet.

Betaling foregår på Aktivitetscentrets hjemmeside:

www.struer.dk/aktivitetscenteret – gå ind under [aktiviteter](#) derefter [tilmelding](#).

Vælg det hold, du skal tilmeldes.

Har du problemer med det, kan du få en vejledning af instruktørerne.

Prisen for at gå på et hold én gang egentlig er 380 kr. for en sæson (hvis ikke andet er nævnt) Går du til styrketræning kan du komme flere gange om ugen, og selvtræne for 380 kr.

Vandgymnastik: 190kr. For en efterårs- eller forårssæson

STYRKETRÆNING

Kroppen trænes i forskellige kredsløbsmaskiner og med forskellige styrketræningsredskaber. Der er mulighed for at komme til træning/selvtræning flere gange om ugen. Hver tirsdag og fredag er der en træningsterapeut tilstede. Terapeuten kan hjælpe dig op/ned fra maskinerne, vejlede dig i brug af maskiner og redskaber, lave et individuelt træningsprogram og motivere dig til at yde en god præstation.

Instruktør: Fysioterapeut Kristine Rørbæk kold/ Anne Dorte Søndergaard Knudsen

Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen

Tid: Mandag kl. 6-13 og 16-19 selvtræning.

Tirsdag kl. 6-8, 12-14 og 15-17 selvtræning.

Tirsdag kl. 9.30-11.00 m. træningsterapeut.

Onsdag kl. 6-10, 11-13 og 15-16.30 selvtræning.

Torsdag kl. 6-8 og 15-16 selvtræning.

Fredag kl. 6-12.30 og 13.45-14.30 selvtræning.

Fredag kl. 12.30-13.45 med træningsterapeut.



GYMNASTIK, BLANDET DAME/HERRE.

Vi arbejder hele kroppen godt igennem og vi har fokus på styrke- og balancetræning. Vi starter med en god opvarmning, så kroppens muskler bliver varme. Herefter er vi klar til eksempelvis styrketræning, hvor vi arbejder med arme, ben, mave og ryg. Vi slutter altid timen af med afspændingsøvelser. Vi bruger forskellige redskaber og lægger elementer af leg ind i træningen. Vi varierer løbende øvelser, temaer og musik. Holdtræningen er tilrettelagt så alle kan deltage.

Instruktører: Fysioterapeut Kristine Rørbæk kold/ Anne Dorte
Søndergaard Knudsen
Ergoterapeut Mette Bak
Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Tid: Mandag kl. 14 og kl. 15, Torsdag kl. 11

KNOGLESKØR MOTION

Et hold for dig, der er ramt af osteoporose eller vil forebygge. På dette hold arbejder vi hele kroppen godt igennem. Vi vil have fokus på øvelser, der styrker knoglerne samt de muskler og sener, som beskytter knoglerne. Det vil være øvelser der giver skelettet en kort, kraftig belastning. Det kan være let til moderat konditionstræning og let til moderat styrketræning. Derudover vil vi have fokus på balance, og på hvordan du skal bruge kroppen rigtigt i det daglige, så risikoen for brud og fald undgås. Alle der har lyst er velkommen, ikke kun dig med diagnosen knogleskørhed, men også dig der vil passe godt på din krop.

Instruktør: Ergoterapeut Mette Bak
Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Tid: Torsdag kl. 9. og kl. 10

STOLEGYMNASTIK

Undersøgelser har vist, at hvis vi bevæger os og laver motion, kan vi bedre klare de ting, vi skal i hverdagen. På stolehold laver vi siddende og stående øvelser. Vi laver øvelser, der træner hele kroppen. Vi har fokus på balance, smidighed, styrke og let konditionstræning. Det er gymnastikøvelser i roligt tempo. Her kan alle være med – også de ældste ældre.

Instruktører: Ergoterapeut Mette Bak
Fysioterapeut Kristine Rørbæk Kold/ Anne Dorte
Søndergaard Knudsen

Sted: Aktivitetscenter Struer og Vestcenter Kilen

Tid: Tirsdag kl. 14 i Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Fredag kl. 11 på Vestcenter Kilen, Træningssalen



PILATES

Vi arbejder meget på gulvet i roligt tempo. I Pilates gøres brug af forskellige teknikker; især brugen af åndedrættet i bestemt rytme er vigtigt, ligesom vi koncentrerer os om de kropscentrale muskler; CORE muskulaturen, for at opnå styrke og stabilitet i kroppen. Pilates er en velegnet træningsform til alle, uanset alder og baggrund. Kropsholdningen bedres, smidighed, styrke og udholdenhed i musklerne omkring rygsøjlen, hofter og skuldre øges. Der vil indgå en del yogaøvelser i træningen. Vi slutter altid timen med en guidet afslapning.

Instruktør: Ergoterapeut Mette Ø. Rasmussen
Sted: Aktivitetscenter Struer, lokale: Aktivitet 2
Tid: Tirsdag kl. 14.00-15.00, opstart d. 17. sept.
(Torsdag kl. 13.00-14.00 Fascia-pilates, se herunder)
OBS start i uge 38

FASCIA-RELEASE PILATES

Fascia- release pilates er en træningsform, hvor man gennem helt almindelige pilatesøvelser arbejder med at afslappe og udspænde bindevævet i kroppen. Det gør man ved at anvende bolde og ruller i træningen. Dvs. Man opnår den samme træning som med almindelige øvelser, men får en bonus fra redskaberne i form af en mere afslappet krop med større bevægelighed. Alle kan være med.

Instruktør: Ergoterapeut Mette Ø. Rasmussen
Sted: Aktivitetscenter Struer, lokale: Aktivitet 2
Tid: Torsdag kl. 13.00-14.30, opstart d. 19. sept.
OBS start i uge 38

YOGA FOR MÆND

Yoga er ikke kun for kvinder. Vi arbejder med få lette øvelser, og vi arbejder på at blive lidt mere smidige og aflaste ryg, lænd og skuldre. Vi tager hensyn til, at ikke alle kan det samme, og alle kan i hvert fald være med!

Instruktør: Ergoterapeut Mette Ø. Rasmussen, Elin Kloster Jensen
Sted: Aktivitetscenter Struer, lokale: Aktivitet 2
Tid: onsdag kl. 14.00-15.00, opstart d. 30.oktober
OBS spørg efter start ved tilmelding
Pris: 170 kr.

RYGTRÆNING

For alle, som gerne vil holde ryggen stærk og smidig. Både for ryg-opererede og for dem, som gerne vil forebygge rygproblematikker eller holde skavanker nede. Her er særlig fokus på stabilitet omkring rygsøjlen samt kraft og styrke i baller og lår samt mave- og rygmuskler.

Kroppen bevæges igennem med opvarmning, styrkeøvelser, balanceøvelser, udspænding og afspænding. Vi bruger forskellige redskaber og lægger elementer af leg ind i træningen.

Instruktører: Fysioterapeut Kristine Rørbæk kold/ Anne Dorte
Søndergaard Knudsen
Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Tid: Tirsdag kl. 11.00
Onsdag kl. 13.00 er der selvtræningshold.

VANDGYMNASTIK

Vandgymnastik er skånsom og styrkende træning, for dig med ondt i bevægeapparatet.

Det er en motionsform der kombinerer både cirkulations- og muskeltræning i et miljø, der er skånsom for led og muskler. Træningen foregår i et varmtvandsbassin. I vandet bevæges kroppen igennem med opvarmning, styrkeøvelser, balanceøvelser og ud- og afspændingsøvelser. Du lærer også øvelser, som du kan bruge, når du selv skal træne fremover. Deltagelse på holdet kræver visitering. Du skal have et væsentligt fysisk behov for at træne i vand. Der visiteres for en efterårs- eller forårssæson. Kontakt venligst instruktøren, og hør om det er noget for dig.

Instruktør: Majbritt H. Dyrmosé
Sted: Struer Svømmehal
Tid: Fredag kl. 13.00, kl. 13.30 eller kl. 14.00, selvtræning kl. 12.15-13.

KOL TRÆNING

Har du KOL tilbydes du træning af ergoterapeut eller fysioterapeut. Der vil på holdet være terapeutisk vejledning og instruktion, undervisning ved behov, motivation og social støtte til at håndtere sygdommen.

Du er velkommen til at afprøve holdet en til to gange, for at se om det er et hold for dig. Vi træner året rundt med undtagelse af 5 uger i sommerferien.

Instruktør: Ergoterapeut Karen Qvist Kristensen
Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Tid: Onsdag kl. 14.00

TRÆN DINE LED OG DIN BALANCE

På holdet har vi fokus på at forbedre balancen, ved forskellige stående og gående øvelser. Derudover har vi fokus på at øge stabiliteten og styrken i de muskler som støtter vores led i hele kroppen. Det vil især være knæ, hofter og ryg. Ved at styrke vores muskler omkring vores led, belaster vi leddene mindre i vores dagligdag, og dermed kan motion altså reducere smerterne i vores led. Vi starter altid med en opvarmning, og vil derefter lave forskellige øvelser stående, siddende og liggende på måtter. Under træningen bruger vi forskellige redskaber, f.eks. elastikker og bolde. Vi slutter altid af med afspænding af hele kroppen.

Instruktører: Fysioterapeut Kristine Rørbæk Kold/ Anne Dorte
Søndergaard Knudsen
Ergoterapeut Mette Bøjgaard Bak
Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Tid: Tirsdag kl. 8.45
Torsdag kl. 13

BRUG HOVEDET – DET ER ”SMART”

”Smart” er træning af øverste etage. Hjernen skal nemlig trænes, ligesom kroppen. ”Smart” træner hjernens grundlæggende færdigheder, og dermed bliver man hurtigere og bedre til at huske, overskue mm. Træningen foregår som en form for leg med øvelser og aktiviteter. Der er ingen test, alle kan være med uanset fysisk og mental formåen.

Instruktør: Ergoterapeut Karen Qvist Kristensen
Sted: Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Tid: Mandag kl.13.00 – 14.00, opstart d. 9. sept.

GÅ DIG SUND

Det at gå hver dag har faktisk store helbredsmæssige fordele: Du får et sundere kredsløb og hjerte, du sænker din risiko for kræft og diabetes. Du får færre smerter fra muskler og led, og du bliver i bedre humør og får mere energi. Vi mødes 5 dage i ugen i 12 uger til en guidet gåtur. Fredag er der også mulighed for at komme i varmtvandsbassin. På den måde får du et boost og kommer rigtig godt i gang med træningen. Der er mulighed for at gå i forskellige tempi, fordi vi går i forskellige hold alt efter formåen. Du testes før og efter forløbet i forbindelse med et opstartsmøde, så vi kan måle forbedringerne.

Instruktører: Ergoterapeut Karen Qvist Kristensen, Ergoterapeut Mette Ørskov Rasmussen
Sted: Aktivitetscenter Struer, Indgangen fra Nørregade
Pris: 170 kr.
Tid: Mandag til fredag kl. 8.30-9.30, opstartsmøde fredag d. 31/1 kl. 8.30-10.30

BOLDSPIL FOR MÆND

Boldspil giver lige så effektiv træning som styrketræning, og så er det rigtig sjovt. Bolden tilfører det ekstra element af leg, som gør at det slet ikke føles som træning.

Vi afprøver og spiller forskellige kendte og ukendte boldspil som gå-fodbold, floor ball og spikeball. Alle der kan gå, kan være med.

Instruktører: Karen Qvist Kristensen, ergoterapeut og en gruppe frivillige mænd
Sted: Aktivitetscenter Struer, lokale: Pigesalen
Pris: 170 kr.
Tid: Mandag kl. 10-11
OBS spørg efter start ved tilmelding

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 6-8 Selvtræning	Kl. 6-8 Selvtræning	Kl. 6-8 Selvtræning	Kl. 6-8 Selvtræning	Kl. 6-8 Selvtræning
Kl. 8-13 Styrke- selvtræning	Kl. 8.45 Gymnastik, Træn dine led og din balance	Kl. 9 -10 Styrke- selvtræning	Kl. 9.00 Knogleskør motion	Kl. 8-11 Selvtræning
	Kl. 9.30 Styrketræning m. trænings- terapeut		Kl. 10.00 Knogleskør motion	
Kl. 10-11 Boldspil for mænd i "Pigesalen"	Kl. 10.15 Styrketræning m. trænings- terapeut	Kl. 11.00- 13.00 Styrke selvtræning	Kl. 11.00 Gymnastik, Blandet dame/hr.	Kl. 11.00 Stole- gymnastik (VCK)
Kl. 13.00 "SMART"- træning	Kl. 11.00 Rygtræning. Kl. 12-14 Selvtræning.	Kl. 13.00 Ryg selvtræning	Kl. 13.00 Gymnastik, Træn dine led og din balance	Kl. 11.15- 12.30 Styrke selvtræning
Kl. 14.00 Gymnastik, blandet dame/hr.	Kl. 14.00 Stole- gymnastik	Kl. 14 Yoga for mænd	Kl. 13.00 Fascia-release Pilates	Kl. 12.30 Styrketræning m. trænings- terapeut
Kl. 15.00 Gymnastik, blandet dame/hr.	Kl. 14.00 Pilates	Kl. 14.00 KOL træning		Kl- 13.00- 14.30 Vand- gymnastik
Kl. 16.00- 19.00 Styrke- selvtræning	Kl. 15.00- 17.00 Styrke- selvtræning	Kl. 15-16.30 Styrke- selvtræning	Kl. 15-16.00 Styrke- selvtræning	Kl. 13.45- 14.30 Styrke selvtræning

SÆSON 2019/2020

Opstart for hold i uge 34 – vandgymnastik i uge 34 – pilates i uge 38, (under enkelte holdbeskrivelser er der angivet opstartsdato)

- Der er ingen træning i uge 42, uge 52, uge 7 og påskeugen
- Sæsonen slutter i uge 24