

Nyt – Nyt – Nyt

Vi har nu mulighed for at danne selvtrænerfitnesshold på 4 plejecentre i kommunen.

Ældre-social og sundhedsudvalget har i tirsdag d. 17/8 besluttet at ændre på den tidligere selvtræningsordning for pensionister.

Det blev vedtaget at selvtræningen på plejecentrene fremadrettet skal varetages af Seniorcentrene.

Vi har derfor mulighed for at oprette hold på de 4 plejecentre i de tidsrum der er ledige.



På de enkelte hold skal der være en selvtrænerfitness-instruktør/tovholder der kan hjælpe til rette på holdene. For at deltage skal man være medlem af et af Seniorcentrene samt tilmeldes et selvtrænerfitnesshold. Hvilket er: Pris 450,- kr årligt+ selvtrænerhold

Opstartstilbud oktober og resten af 2021

For nye medlemmer: 150,- medlemskab + 50,- for selvtrænerfitnesshold = 200,- kr

Er du bruger af et af centrene i forvejen er prisen 50,- for tilmelding til fitnesshold

Dette er en ny aktivitet for os, som vi glæder os til at komme i gang med.

Lige nu skal vi i gang med at finde instruktører /tovholdere som gerne vil stå for et hold på et af de 4 plejecentre.

Som instruktør/tovholder bliver der mulighed for at deltage i et kursus om Selvtrænerfitness.

Herefter skal vi have tildelt tidspunkter på de forskellige Plejecentre. Træningstiderne vil ligge fra midt på eftermiddagen og frem til klokken 19. Der er desværre ikke muligt at træne i weekenderne. Som instruktør/tovholder vil du få et fast tidsrum på det plejecenter du gerne vil træne på.

Hvorefter vores Selvtræningsfitness- hold kan komme i gang - sikkert midt oktober. - håber jeg
De 4 Plejecentre der er tale om er: Bakkebo, Skovsminde, Trongården og Helsingegården

Dette er en fantastisk udvidelse af vores aktivitetsvifte og supplement til vores øvrige motionshold.

Kunne du tænke dig at blive seniorfitness instruktør/ tovholder på et selvtræningshold, så læs mere her:

Vi søger dig, som kunne tænke dig, at hjælpe andre medborgere med en god instruktion til selvtræning i fitnessmaskiner.

Det kan være du har god egen-erfaring med træning i fitnessmaskiner eller har erfaring med mennesker, men det er bestemt ikke et krav.

Du vil modtage et kursus på 2 dage á 6 timer, + en evalueringsdag når holdene er kommet godt i gang. På kurset vil du blive klogere på bl.a. konditionstræning, styrketræning, instruktion og programlægning fordelt mellem teori og praksis. Kurset arrangeres af DAI.

Kurset forsøges afholdt omkring 1. oktober på nogle af de kommende træningssteder.

Vil du være med, enten som instruktør eller deltager,

kan du ringe til Gribskov Seniorcenter på 7249 9175, maile til gs@gribskovseniorcenter.dk

Vi etablerer en mailgruppe, hvor vi løbende informere om opstart, tidspunkter o.lign.

Eller du er også velkommen til at komme forbi Gribskov Seniorcenter Parkvænget 20 B i Helsingør eller Gilleleje Aktivitetshus Idrætsvej 2 i Gilleleje.

Vi håber vi ses
Mange hilsner Lis Laursen