

# Velkommen som selvtræner i Gribskov Kommune



Billedet viser nogle af tovholderne.

**Tilmelding sker hos:**

**Gribskov Seniorcenter eller**  
**Parkvænget 20B**  
**3200 Helsingør**  
**Tlf. 7249 9175**

**Gilleleje Aktivitetshus**  
**Idrætsvej 2**  
**3250 Gilleleje**  
**Tlf. 7249 7242**



## Selvtræning

Gribskov Kommune ønsker at skabe gode rammer for, at ældre borgere har mulighed for et sundt og aktivt liv i samvær med andre.

Er du bosiddende i Gribskov Kommune og er du pensionist, 60+ eller førtidspensionist, har du mulighed for at tilmelde dig ordningen.

### Hvor kan jeg selvtræne?

På kommunens 4 plejecentre:

Bakkebo Plejecenter, Østre Allé 30, Gilleleje.

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>
16 - 17.30	16 - 17.30	16 - 17.30
17.30 - 19		17.30 - 19
<b>Fredag</b>		
17:30-19		

Helsingegården Plejecenter, Parkvænget 20, Helsingø.

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>
16 - 17.30	16 - 17.30	16 - 17.30
17.30 - 19	17.30 – 19	17.30 – 19
<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	
16 - 17:30	16 – 17:30	
17:30 - 19		

Tronggården Plejecenter, Trongårdsbakken 1, Vejby.

<b>Mandag</b>		<b>Onsdag</b>
16 - 17.30		16 - 17.30
		17.30 - 19

Skovsminde Plejecenter, Skovsmindeparken 2, Græsted.

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>
16 - 17.30	16 - 17.30	16 - 17.30

**Du kan tilmelde dig et eller flere hold.**

## Hvordan foregår det?

Når du er tilmeldt møder du op på det fastsatte tidspunkt og på det plejecenter, du har valgt.

Der vil være en tovholder til stede, der hjælper dig til rette, hvis du er ny selvtræner. Antal selvtrænere på holdene er forskellige alt efter træningslokalets størrelse. Man skifter mellem maskinerne under hensyntagen til hinanden.

Det er dit ansvar at overholde hygiejniske retningslinjer i forhold til håndhygiejne og afspritning af maskinerne efter brug.

Selvtræning sker på eget ansvar.

Der er mulighed for at afslutte med medbragt kaffe eller andet efter træningen på de forskellige hold.

## Hvordan med påklædning og bad?

Det er vigtigt du bruger indendørs sko, da grus og snavs kan ødelægge maskinerne. Det er forskelligt fra center til center om der er mulighed for omklædning og bad. Ring og hør nærmere.

## Hvordan kommer jeg i gang?

Tilmelding sker via [www.gribskovseniorcenter.dk](http://www.gribskovseniorcenter.dk) eller på telefon 7249 9175 / 7249 7242.

Kontingentet til seniorcentre opkræves af Gribskov Kommune.

## Hvad koster det?

Det koster 450,- kr. pr. år at være tilmeldt et af Seniorcentre.

Selvtræningen koster 150,- kr. pr. år.

Hvis du starter i august, er prisen det halve for resten af året.

## Ophør

Såfremt du ikke længere ønsker at være medlem af centrene og dermed benytte ordningen, har du selv ansvar for at melde dig ud.

## Vil du være tovholder for selvtrænere?

Har du lyst til at stå for et hold og hjælpe andre i gang med træningen, så kontakt Gribskov Seniorcenter og hør nærmere på 7249 9175.

## Andre Foreningsfitnesssteder i Gribskov Kommune

I Gribskov Kommune findes der i foreningsregi fire steder, hvor du også har mulighed for at selvtræne på maskiner.

**Blistrup.** BSI foreningsfitness i Blistrup.

Åbningstider 05.30- 23.00 på hverdage.

Priser: 3 måneder: 400,- kr., 6 måneder: 800,-kr., 1 år: 1400,- kr.

Kontakt via hjemmesiden: <https://bsifitness.dk/>

**Vejby/Tisvilde:** Vejby Tisvilde Fitness

Åbningstider: 04.00-23.00 dagligt

Priser: 6 måneder: 800,- kr., 1. år: 1200,- kr.

Kontakt via hjemmesiden: <https://vtfitness.weebly.com/>

**Ramløse:** Fits-U i Ramløse Idrætsforening.

Åbningstider: 05.00-22.00 dagligt

Priser: 6 måneder: 870,- kr. 1 år: 1740,- kr.

Rabat hvis du også er medlem af idrætsforeningen.

Kontakt via hjemmesiden: <https://rif.dk/index.php/fitnesscenter>  
eller telefon 48712444

**Helsingø:** Helsingø Funktionel Styrke

Åbningstider: 09.00-15.00 på hverdage + 08.00-22.00 i weekender

Priser: medlemskab af Ældresagen, Gribskov Seniorcenter eller passivt medlemskab af relevant forening i Helsingøhallerne + 600kr for 1 år

Kontakt via hjemmesiden: <https://helsingøfunktionelstyrke.nu> eller telefon 42504269