



GRIBSKOV SENIORCENTER

Selvtræning med Gribskov Seniorcentre september 2022



Er du medlem af Gribskov Seniorcentre, har du mulighed for at melde dig til vores selvtrænerhold på Helsingegården, Bakkebo, Trongården og Skovsminde.

Tilmeldingen foregår via Gribskov Seniorcenters hjemmeside:

www.gribskovseniorcenter.dk

eller besøg et center og vi hjælper dig med tilmeldingen.

HELSEINGEGÅRDEN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
16.00 - 17.30	16.00 - 17.30	16.00 - 17.30	16.00 - 17.30	16.00 - 17.30
17.30 - 19.00	17.30 - 19.00		17.30 - 19.00	

Max. 15 deltagere pr. hold

TRONGÅRDEN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	08.00 - 10.00	08.00 - 09.30		08.00 - 10.00
		09.30 - 11.00		

Max. 10 deltagere pr. hold

SKOVSMINDE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
16.00 - 17.30	16.00 - 17.30		16.00 - 17.30	

Max. 8 deltagere pr. hold

BAKKEBO

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
16.00 - 17.30	16.00 - 17.30	08.00 - 09.30		
18.30 - 20.00		09.30 - 11.00		18.30 - 20.00

Max. 8 deltagere pr. hold

Bevæg dig i godt selskab Derfor selvtræner vi på hold

1. En undersøgelse har vist, at der er større nydelse ved at træne, når man i forbindelse med træningen oplever, at man er en del af en gruppe.
2. Hvis man omgiver sig med folk, der træner jævnligt, vil man sandsynligvis også komme til at se træning i et mere positivt lys og som noget, der rent faktisk kan lade sig gøre.
3. I stedet for at træne for at nå et bestemt mål eller en bestemt vægt er det mere sandsynligt, at træningen bliver målet i sig selv.

Kilde: eatthis.com

Synes du det er rart at der er nogen der venter på dig, når du skal træne?

Her er det den samme gruppe du træner med hver gang, du kan fortsætte snakken fra sidst eller lave en lille "konkurrence" med nogle af dine træningsmakker.

Der er en tovholder som hjælper med maskinerne, hvis du er usikker på hvordan de virker.

Som **tilmeldt Gribskov Seniorcentre** har du også mulighed for at deltage i alle vores øvrige aktiviteter og tilbud, se mere på:

www.gribskovseniorcenter.dk

www.gillelejeaktivitetshus.dk

Tilmelding til Seniorcentrene og vores Selvtræning:
Du kan tilmelde dig Gribskov Seniorcenter eller Gilleleje Aktivitetshus ved at udfylde en tilmeldingsblanket og aflevere den, på det center du vil være med i. Herefter tilmelder du dig selvtræning og bliver tilmeldt et hold. Gribskov kommune trækker efterfølgende kontingent for begge tilmeldinger.

Efterår 2022:

Seniorcenter kontingent 225,00 kr.

+ selvtræning 75,00 kr.

Betaling 2023

Du bliver opkrævet kontingent til Seniorcentrene via Gribskov kommune. **Pris 450,00 for hele året.**

Selvtræning på hold opkræves for sig selv.
Pris. 500,00 for hele året.

Det er muligt at søge økonomisk tilskud (idrætspas) hvis du er økonomisk trængt. Tilskuddet udgør for 2023 300,- kr. og søges gennem Gribskov kommune. Kontakt Center for sundhed og omsorg på 7249 7474 mandag kl. 08.00 - 10.00.

Vi glæder os til at se dig.

Gribskov Seniorcenter, Parkvænget 20 B, 3200 Helsingør
www.gribskovseniorcenter.dk · Tlf. 7249 9175

Gilleleje Aktivitetshus, Idrætsvej 2, 3250 Gilleleje
www.gillelejeaktivitetshus.dk · Tlf. 7249 7242