



GRIBSKOV SENIORCENTER

Selvtræning med Gribskov Seniorcentre 2023



Er du medlem af Gribskov Seniorcentre, har du mulighed for at være med på et selvtrænerhold på Helsingegården, Bakkebo, Trongården og Skovsminde.

Udfyld blanketten på Gribskov Seniorcenters hjemmeside: www.gribskovseniorcenter.dk eller besøg Gribskov Seniorcenter eller Gilleleje Aktivitetshus og vi hjælper dig med tilmeldingen.

HELINGEGÅRDEN

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		08.00 - 09.30		
18.30 - 20.00				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.

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.

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**