



STRUER
KOMMUNE



AKTIVITET
PENSIONIST IDRÆT
2018/2019



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 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?

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

Vestcenter Kilen
Voldgade 14
7600 Struer

Struer Svømmehal
Park Allé 6
7600 Struer

Se særskilt under hver holdbeskrivelse.

Betaling

Prisen for at gå på et hold én gang ugentlig er 380 kr. for en sæson. Går du til styrketræning kan du komme flere gange om ugen, og selvtræne for 380 kr. Efter tilmelding modtager du en regning fra P-idræt under Struer Kommune via digital post/e-boks. Pilates betales i Aktivitetscentret.

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 Anne Dorte Søndergaard Knudsen

Sted: Aktivitetscenter Struer

Tid: Mandag kl. 6-14 og 16-19 selvtræning.

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

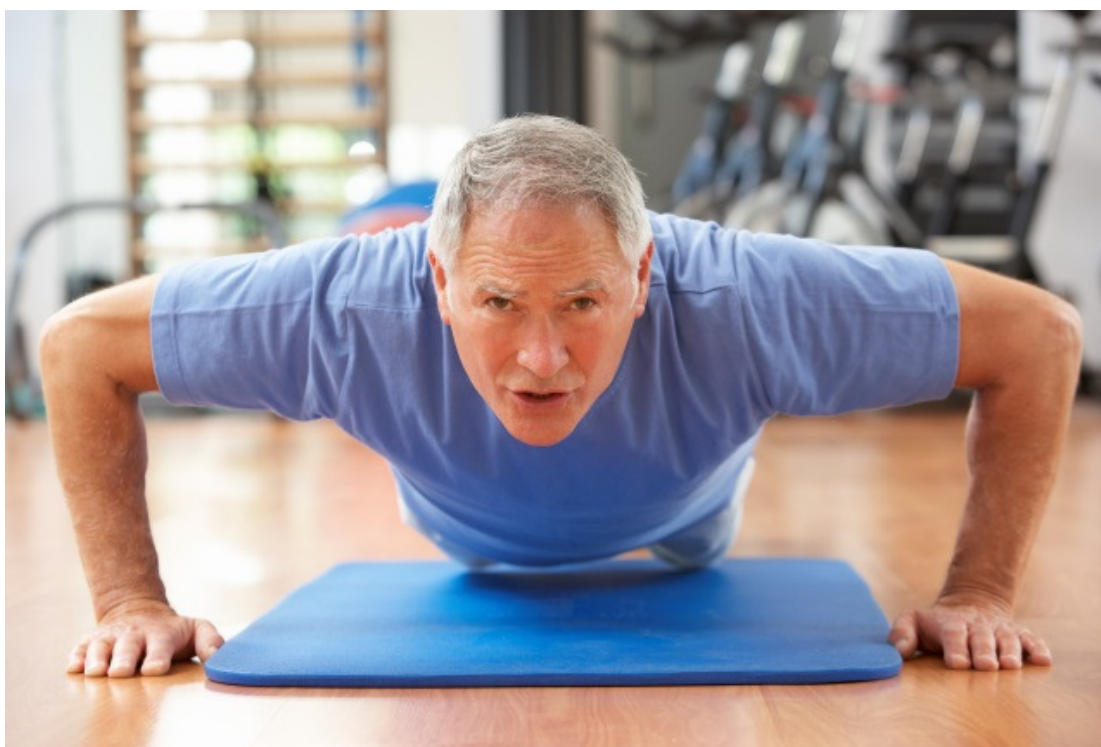
Tirsdag kl. 9.30-11.00 m. træningsterapeut.

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/HR.

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 Anne Dorte Søndergaard Knudsen
Ergoterapeut Mette Bak
Sted: Aktivitetscenter Struer
Tid: Mandag kl. 14 og kl. 15, Torsdag kl. 11

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 Anne Dorte Søndergaard Knudsen
Sted: Aktivitetscenter Struer og Vestcenter Kilen
Tid: Tirsdag kl. 14 i Aktivitetscenter Struer, Drengesalen
Fredag kl. 11 på Vestcenter Kilen

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

Tid: Torsdag kl. 9. og kl. 10

PILATES

Pilates er en velegnet træningsform til alle, uanset alder og baggrund.

Kropsholdningen bedres og smidighed, styrke, udholdenhed i musklerne omkring rygøjlen, hofter og skuldre øges.

Vi arbejder meget på gulvet i et 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. Vi slutter altid timen med en guidet afslapning. I år vil vi fokusere på bl.a. lændeproblemer.

Instruktør: Ergoterapeut Mette Ø. Rasmussen

Sted: Aktivitetscenter Struer

Tid: Tirsdag kl. 14.00-15.00

Torsdag kl. 13.00-14.00 (Begynderhold) og 14.00-15.00

OBS start i uge 39

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.

Instruktør: Fysioterapeut Anne Dorte Søndergaard Knudsen
Sted: Aktivitetscenter Struer
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.

Instruktor: 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

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.

Instruktør: Fysioterapeut Anne Dorte Søndergaard Knudsen

Ergoterapeut Mette Bøjgaard Bak

Sted: Aktivitetscenter Struer

Tid: Tirsdag kl. 8.45

Torsdag kl. 13

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. 8-14 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. 10.15 Styrketræning m. trænings- terapeut		Kl. 11.00 Gymnastik, Blandet dame/hr.	Kl. 11.00 Stole- gymnastik (VCK)
	Kl. 11.00 Rygtræning. Kl. 12-14 Selvtræning.	Kl. 11.00- 13.00 Styrke 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. 13.00 Ryg selvtræning	Kl. 13.00 Pilates Begynderhold	Kl. 12.30 Styrketræning m. trænings- terapeut
Kl. 15.00 Gymnastik, blandet dame/hr.	Kl. 14.00 Pilates	Kl. 14.00 KOL træning	Kl. 14.00 Pilates	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 2018/2019

Opstart for hold i uge 34 – vandgymnastik i uge 34 – pilates i uge 38

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