



Elin Olsen

Daglig leder og underviser

Elin er uddannet afspændingspædagog og fysiurgisk massør.

Hun har 25 års erfaring med undervisning inden for krop og bevægelse.

Inden du starter skal du kontakte Elin på tlf. 22 82 38 50.



Gymnastik styrke yoga hygge
Fitness afspænding overskud
Pilates bevægelse foredrag
Café kondition vandgymnastik
Velvære udflugter glæde

Sundhed i Bevægelse

er et motions tilbud med forskellige motionsformer samt cafe liv for borgere i Aalborg Kommune, som er eller har været ramt af kritisk sygdom som kræft, hjerte-kar sygdom, KOL, diabetes, osteoporose eller gigt.

Vi træner ca. 2 timer inkl. pauser.

Efter træning kan du købe brød og kaffe til 20 kr. i vores egen Café Mageløs.

Se holdplanen her på bagsiden. **KOM TIL EN GRATIS PRØVETIME.**

GRATIS PARKERING

Kom og vær med — vi dyrker motion efter evne og har et godt socialt samvær

- Ingen mødepligt
- Du skal ikke ringe afbud
- Vælg frit blandt de udbudte hold
- Deltag i det, du har lyst til i løbet af ugen

Hvad har jeg brug for til træning?

Løstsidende tøj, indendørs sko og en flaske til vand samt et håndklæde til at ligge på.

Kan jeg klæde om og bade?

Du kan klæde om i vores store fælles garderobe. Vil du bade, køber du blot billet til svømmehallen.

Kan jeg deltage, selvom jeg ikke har ret meget overskud?

JA, alle kan deltage uanset alder, køn, fysisk form eller humør, og det er ok at holde pauser undervejs.

Behøver jeg snakke om eller høre på andres sygdoms historier?

Nej da, slet ikke, det er helt op til dig selv. Alle har tavshedspligt.

Er det ok kun at komme og træne uden at deltage i caféen eller omvendt?

Selvfølgelig! Deltag, som du har lyst til.

Priser, billet og klippekort:

Sundhed i Bevægelse.

Enkeltbillet 30 kr.

Klippekort 20 gange 400 kr.

Klippekort 40 gange 600 kr.

Vandgymnastik:

Enkeltbillet 30 kr.

Klippekort 10 gange 300 kr.

Mandeholdet:

For mænd med kræft:

Indgang og billet salg i Haraldslund information.

Ring og hør nærmere omkring almindelige og pensionist priser. **GRATIS PRØVETIME.**

Træning på egen hånd

Køb en tillægsbillet til motion eller svømmehal.



Ugentlig holdplan

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
9.00-11.00	Aalborg Elin Motion for kræftfhold i salen	Aalborg Elin Motion for hjertehold i salen	Aalborg Elin Yoga for blandede diagnoser	Aalborg Elin Motion for hjertehold i salen	Aalborg Elin Motion for kræft- og hjertehold i salen
9.00-11.00			Gandrup Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt	Nibe Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt	
11.00	Café	Café	Café	Café	Café
12.00-14.00			Gandrup Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt		
12.30-14.30	Aalborg Elin Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt i salen	Aalborg 12.30-13.15 Vandgyмна-stik for kræft- og hjertehold	Aalborg Elin Motion for Kræft- og hjertehold i salen og med maskiner i fitnesscenter	Aalborg Elin 12.30-14.30 Styrketræning kun for mænd med kræft	
12.30-14.30		Aalborg Elin KOL patienter i salen og med maskiner i fitnesscentret		Mulighed for at gå i Svømme-hallen efterfølgende.	
	Café	Café	Café	Café	

VI TRÆNER HER:

Nibe Idræts- og Kulturcenter
Hobrovej 36
9240 Nibe

Gandrup Sundheds- og Foreningshus
Borgergade 39
9362 Gandrup

Haraldslund vand- og kulturhus
Kastelvej 83
9000 Aalborg

Tlf. 22 82 38 50 - email: elin.olsen@aalborg.dk



www.haraldslund.com

Sundhed i bevægelse



Aalborg Nibe Gandrup



Kræftens Bekæmpelse



HJERTEFORENINGEN

diabetes foreningen



KOLforeningen



gigtforeningen
for alle med ordt i led, ryg og muskler

OSTEOPOROSE foreningen

