

# Ugentlig holdplan

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.00-11.00	<b>Aalborg Elin</b> Motion for kræfthold i salen	<b>Aalborg Elin</b> Motion for hjertehold i salen	<b>Aalborg Elin</b> Motion for kræfthold i salen	<b>Aalborg Elin</b> Motion for hjertehold i salen	<b>Aalborg Elin</b> Motion for kræft- og hjertehold i salen
9.00-11.00			<b>Gandrup</b> Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt	<b>Nibe</b> Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt	
11.00	Café	Café	Café	Café	Café
12.30-14.30	<b>Aalborg Elin</b> Motion for Kræft, hjerte, diabetes, KOL, osteoporose, gigt i salen	<b>Aalborg Elin</b> Vandgymnastik for kræft- og hjertehold i salen Venteliste	<b>Aalborg Elin</b> Motion for Kræft- og hjertehold i salen og med maskiner i fitnesscenter	<b>Aalborg Elin</b> 12.30-14.30 Styrketræning Kun for mænd med kræft	
12.30-14.30		<b>Aalborg Elin</b> KOL patienter i salen og med maskiner i fitnesscentret		Mulighed for at gå i Svømmehallen 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

Kastetvej 83  
9000 Aalborg

Tlf. 22 82 38 50 - email: [elin.olsen@aalborg.dk](mailto:elin.olsen@aalborg.dk)



**Haraldslund**  
vand- og kulturhus

[www.haraldslund.com](http://www.haraldslund.com)

# Sundhed i bevægelse



# Aalborg Nibe Gandrup



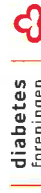
Kræftens Bekæmpelse



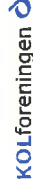
HJERTEFORENINGEN  
PÅ VEJLE TVEJ



Gigtforeningen  
For alle med godt led, ryg og muskler



diabetes foreningen



KOLforeningen



OSTEOPOROSE foreningen





## 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 motionstilbud med forskellige motionsformer samt cafeliv for borgere i Aalborg Kommune, som er eller har været ramt af kritisk sygdom som kræft, hjertesygdom, 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?

Løstsiddende 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.

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

Selvfulgelig! 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.

