



## Baggrund for Seniorfitness

Køge Kommune ønsker, at seniorer og ældre borgere skal have gode rammer for at leve et sundt og aktivt liv. I Køge Kommune er der i dag mange seniorer, som gennemgår et genoptrænings- eller et rehabiliteringsforløb på et af kommunens træningscentre.

Når forløbet er slut, er der stadig et behov for at vedligeholde og styrke trænings- og funktionsniveauet. Med Seniorfitness er det muligt at træne i trygge og ofte vante omgivelser sammen med andre, så du kan vedligeholde og styrke dit trænings- og funktionsniveau. Jo bedre fysisk form du har, jo lettere klarer du dagligdagsting f.eks. indkøb, rengøring og at have gæster.

[www.dgi.dk/midt-ogvestsjaelland](http://www.dgi.dk/midt-ogvestsjaelland)

**DGI**



# Seniorfitness i Køge Kommune

Har du gennemgået et genoptrænings- eller et rehabiliteringsforløb?

Har du lyst til at fortsætte din fysiske træning i trygge rammer?

Har du lyst til at mødes med andre seniorer?

**Kontakt din fysioterapeut – og tilmeld dig seniorfitness i dag.**

**DGI**



**fitness** EBORUP

# Vil du træne videre i trygge rammer?

---

Seniorfitness er et tilbud til dig, der har afsluttet det kommunale tilbud om genoptræning/rehabiliteringsforløb, men gerne vil fortsætte med at træne et sted tæt på dig.

Her kan du træne i trygge rammer, fortsætte fællesskabet fra genoptræningen og nyde godt af veluddannede instruktører fra lokale idrætsforeninger.

Seniorfitness er et træningstilbud i samarbejde med DGI Midt- og Vestsjælland, Køge Kommune og idrætsforeningerne Gymnastikforening Køge Bugt og Borup Fitness. En tæt kontakt mellem idrætsforeningerne og personalet fra træningscentre er din garanti for, at du kommer godt videre i forløbet.

## En aktiv hverdag giver dig

- Energi og overskud
- Et bedre helbred
- En god kroppsformelse
- Godt humør og et pusterum i dagligdagen
- Mulighed for at møde nye spændende mennesker



# Træningssted, træningstid og kontaktpersoner

---

Du kan gå til Seniorfitness tre steder i Køge Kommune, du kan derfor vælge det sted, der passer dig bedst. Træningen på Møllebo og Tingstedet foregår udenfor centre-nes normale åbningstid og varetages af Gymnastikforeningen Køge Bugt. I Borup Fitness kan du selvtræne indenfor almindelig åbningstid.

## Kontaktpersoner

Gymnastikforeningen Køge Bugt:  
Lotte Brix tlf. 22 11 08 42  
mail: familien-brix@hotmail.com

Borup Fitness:  
Lisbeth Møller, mobil 27 14 32 44.  
Mail: lisbeth@borupfitness.dk

## Du bedes henvende dig til kontaktpersonen på det sted, du ønsker at træne.

Møllebo  
Onsdag kl. 17:00 til 18:00  
Lørdag kl. 09:00 til 10:00

Tingstedet  
Tirsdag kl. 17:00 til 18:00  
Torsdag kl. 17:00 til 18:00

Borup Fitness  
Onsdag kl. 09:00 til 10:00  
xxxdag (Er endnu ikke fastlagt)

Kontingentet er sat til kr. 150,-/mdr. Træningen begynder i uge 10. Du betaler for to måneder af gangen frem til juni.

Herefter er der sommerferie frem til september, hvorefter vi starter på en ny sæson. Du skal selv sørge for transport til og fra træningsstedet