

Selvtræning i Skibby

Forebyggelse og Træning tilbyder forebyggende selvtræning i træningslokalerne på omsorgscentret Nordhøj i Skibby. Formålet er at give flere borgere en vigtig mulighed for at træne selv for at vedligeholde deres funktionsevne og mindske risikoen for helbredsmæssig forværring.

Målgruppen for selvtræning er borgere, som er tilknyttet Forebyggelse og Træning via enten træningsforløb, forebyggende hjemmebesøg eller anden kontakt. Hvis du ønsker selvtræning, skal du kontakte Forebyggelse og Træning på tlf. 47 35 20 70, og de vil vurdere, om du kan benytte dig af selvtræningen. Visiteringen sker på baggrund af, om selvtræning er relevant, og at den enkelte ikke selv vil kunne opsøge et andet træningstilbud, fx et fitnesscenter. Det kan fx være, at du har afsluttet et genoptræningsforløb, har førtidspension eller en psykisk diagnose og vil have glæde af mere beskyttede rammer i forbindelse med træning.

Tilbuddet åbner d. 26. maj 2025, men du kan allerede nu kontakte Forebyggelse og Træning, hvis du ønsker at høre om muligheden for selvtræning.

Inden du kan starte træningen, vil medarbejderne i Forebyggelse og Træning introducere dig til bl.a. træningsudstyret, anbefalinger til træningsplan og retningslinjer for brug af lokalerne.

Du kan selvtræne i en afgrænset periode på et antal måneder, og i denne periode kan du benytte træningslokalerne ubegrænset på hverdage mellem kl. 16 og 21 samt i weekender mellem kl. 8-21. Træningsudstyret dækker over cykler, gangbånd, knæ-, ryg- og armtræningsmaskiner, benpres-, ro- og vægtløftsmaskiner, crosstrainer samt træningsbolde, -elastikker mv. Der kan være ca. 15 borgere i gang på træningsmaskinerne på samme tid. Der er ikke omklædningsfaciliteter til rådighed.

Hvis du er inden for målgruppen vil du få udleveret en nøglebrik, som anvendes til at få adgang til lokalerne. Nøglen er personlig og må ikke udlånes til andre, og den skal afleveres igen på administrationskontoret efter endt periode.

Adressen er Nordhøj 4B, 4050 Skibby.