

20. maj 2025

Nyt tilbud om selvtræning i Skibby

Frederikssund Kommune åbner nu de kommunale træningslokaler i Skibby for borgere, der ikke har mulighed for at benytte andre træningsmuligheder. Med tilbuddet får borgere, der ikke træner til dagligt, et åbent og fleksibelt træningstilbud.

Det nye tilbud åbner den 26. maj 2025 med en reception, og alle er velkomne til at deltage i åbningsreceptionen klokken 12.00 til 13.00.

Borgmester Tina Tving Stauning (A) fortæller:

- I forbindelse med budgetaftalen for 2025 blev vi i Byrådet enige om at give flere borgere mulighed for at vedligeholde deres funktionsevne og forebygge helbreds-mæssige skavanker. Derfor satte vi penge af til at kunne slå dørene op for borgere med et særligt træningsbehov i Forebyggelse og Trænings flotte lokaler på Nordhøj i Skibby.

- Mange – især ældre – borgere har ikke mulighed for at træne i de gængse tilbud som fitnesscentre eller i sportsklubber, siger udvalgsformand for Omsorg og ældre Susanne Bettina Jørgensen (A) og fortsætter:

- Med det nye tilbud får flere borgere mulighed for at styrke deres helbred i trygge rammer, når de selv har tid og mulighed. Vi håber således, at mange borgere får glæde af det nye tilbud, som er et vigtigt supplement til kommunens øvrige forebyggelsestilbud.

Åbningsreception den 26. maj 2025 kl. 12

Tilbuddet skydes i gang med en åbningsreception den 26. maj klokken 12.00 til 13.00 i træningslokalerne på Nordhøj 4B, 4050 Skibby. Her vil borgmester Tina Tving Stauning og formand for Omsorg og ældre Susanne Bettina Jørgensen byde velkommen, og der er mulighed for en rundvisning i lokalerne. Alle er velkomne, og [tilmelding sker via tilmeldingsformularen](#).



Træningslokale med cardiomaskiner.

Målgruppe og tilmelding til selvtræningen

Forebyggelse og Træning vurderer borgernes behov for selvtræning på baggrund af, om selvtræningen er relevant, og at den enkelte ikke selv kan benytte et andet træningstilbud, fx et fitnesscenter. Det kan være borgere, der har afsluttet et genoptræningsforløb, har førtidspension eller en psykisk diagnose og vil have glæde af mere beskyttede rammer under træningen. Visiterede borgere vil inden træningsstart få en grundig introduktion til træningsudstyret, anbefaling til træningsplan og retningslinjer for brug af lokalerne.

Borgerne kan herefter træne ubegrænset i træningslokalerne i et antal måneder.

Træningslokalerne er tilgængelige på hverdage klokken 16.00 til 21.00 og i weekender klokken 8.00 til 21.00. Lokalerne er udstyret med et bredt udvalg af træningsmaskiner som cykler, gangbånd, knæ-, ryg- og armtræningsmaskiner, vægtløftningsudstyr og forskellige træningsredskaber. Borgerne får udleveret en personlig nøglebrik, som giver adgang til lokalerne.

Målgruppen er borgere, som er tilknyttet Forebyggelse og Træning gennem træningsforløb, forebyggende hjemmebesøg eller anden kontakt. Det er Forebyggelse og Træning, som visiterer til selvtræningen, og interesserede borgere kan allerede nu henvende sig på 47 35 20 70 for at høre mere.



Træningslokale med træningsmaskiner med mere.

Foto: Frederiksund Kommune.