



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Kom i gang

**- Efter dit forløb i
Træning og Sundhed**

Samarbejde med Roskilde Ældre Motion



Holdtræning og fællesskab

Vedligeholdelse efter afsluttet træningsforløb i Træning og Sundhed

Efter afsluttet træningsforløb er det afgørende, at du holder dig i gang, for ikke at miste den styrke, kondition og ikke mindst de fysiske evner, du har oparbejdet gennem dit træningsforløb.

Ved at fortsætte din træning mindsker du nemlig risikoen for sygdomme og holder din krop rørig, så du bedre kan klare hverdagens gøremål på egen hånd.

RÆM

Hvis du er fyldt 60 år har Roskilde Ældre Motion (RÆM) en lang række tilbud om motion - uanset om du er vant til at træne eller ej.

RÆM kan i et samarbejde med Træning og Sundhed støtte dig i opstart af din fortsatte træning.

Dit behov kan f. eks. imødekommes ved:

- At hjælpe dig med at finde et trænings-tilbud, der passer til dig.
- At tage i mod dig og vise dig til rette når du starter som ny på et hold

Udvalgte muligheder for træning i RÆM

Et udvalg af RÆM's motionstilbud, som kunne være relevant for dig:

Cirkelspin

- ❖ En kombination af to aktiviteter: Spinning og styrketræning uden brug af maskiner.

Der køres en halv times spinning (konditionstræning, der styrker kredsløbet) og en halv times styrketræning ved brug af din egen kropsvægt, elastikker eller andre små-redskaber.

Styrketræning

- ❖ En motionsform, der vedligeholder og forbedrer din muskel- og knoglestyrke, smidighed og balanceevne m.m. Alle kan være med - øvelserne udfører man på eget niveau.

Træningen varer 45 minutter og er tilrettelagt som cirkeltræning i maskiner, dvs. man skifter øvelse hvert 2.-3. minut.

Stolemotion

- ❖ Stolemotion er for dig, der ønsker at bevare kroppens styrke, bevægelighed og øge konditionen. Gymnastikken foregår på og omkring stolen, hvor hele kroppen bliver rørt

Alle kan være med, også selvom du har fået nye knæ, hofter eller plages af andre skavanker.

Stavgang

- ❖ Stavgang er et godt aktivitetstilbud til alle og kan praktiseres på tværs af alder og køn.

Stavgang er god motion, du bestemmer selv intensitet, hvor du får brugt alle de store muskelgrupper i et hyggeligt samvær med andre.

Kontaktperson RÆM:

Hans Jørgen Steffensen
Tlf. 29 71 16 24
Email: hansjorgensteffensen20@gmail.com

Kontakt Hans Jørgen, hvis du ønsker at komme på et af RÆMs hold, eller hvis du har brug for vejledning til din fortsatte træning.

I Roskilde Ældre Motion er du velkommen til at møde på et hold et par gange, så du er sikker på, at det er noget for dig, inden du bliver medlem af foreningen.

Kontingentet er 600 kr. årligt, og du kan så gå til flere aktiviteter.

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
Telefon: 46 31 7702

Email:
sundhedforalle@roskilde.dk

Roskilde Ældre Motion
Kildegården 6, underetagen
4000 Roskilde

Du kan læse mere om aktiviteterne på RÆMs hjemmeside

www.raem.dk



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS ROSKILDE