



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Kom i gang med motion

Træning i Roskilde Motion og Idrætsklub

RMI er et træningstilbud til dig, der:

- vil være mere fysisk aktiv
- har svært ved at komme i gang med motion på egen hånd

Hvordan foregår det?

Vi træner to gange om ugen i 12 uger. Træning består både af styrke- og konditionstræning på maskiner og fællestræning i en sal.

Tirsdage og torsdage kl. 10.15-11.30.

Sted: Roskilde Motions og Idrætsklub (RMI), Store Møllevej 5, Roskilde

Når du starter, vil du få lagt et personligt træningsprogram, så træningen er tilpasset dit niveau.

Samtalerne

Du får også 4 samtaler med en fysioterapeut: en indledende, en midtvejs, en afsluttende og en opfølgende samtale, efter du har afsluttet dit træningsforløb.

Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du enten har KOL, hjertekarsygdom, type 2-diabetes, BMI over 35, har eller har haft kræft, eller hvis du har været til en samtale i Sundhedscentret via Jobcentret.

Du skal bo i Roskilde Kommune og være over 16 år.

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan ringe til Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 mellem 9.00-14.00

Du kan også læse mere på roskilde.dk/motionshold