



Aabenraa
Kommune



Sjov hensyntagende Vandgymnastik

Start mandag 9. januar 2023

For dig der lever med fx demens, KOL, kroniske smerter, hofte-, knæ-, skulder el. rygudfordringer o. lign., som ønsker at vedligeholde kroppen i et trygt miljø, hvor der er mulighed for let støtte i dame og herre omklædningsrummet og i vandet.

Kom og vær med til en lille times bevægelse i varmtvandsbassin, hvor der er mulighed for et socialt fællesskab med andre i samme situation som dig.

Træning i vand har mange fordele, idet opdriften kan hjælpe med at gøre bevægelserne lettere, så belastningen på led og knogler nedsættes betydeligt.

Gennem øvelser og leg vil vi arbejde med konditionstræning, udholdenhed og balance. Man skal **IKKE** kunne svømme for at deltage på holdet!

Der er IKKE tale om genoptræningshold. Træningen er på eget ansvar.

Det foregår

**Hver mandag til og med 20. marts 2023
kl. 12:45.00-13.45 – afsluttes med kaffe 5 kr.**

**Svømmebadet ved den tyske sportshal
Zeppelinvej 4
6360 Tinglev**

Åbner op for betaling tilmelding 5. dec. på:

www.tinglevif.dk

Begrænset pladser!

For yderligere information kontakt:

Pia Kim Christensen

Aktivitetskoordinator for demensvenlige tilbud

pkol@aabenraa.dk – 24 99 47 08