



NYT:

Motion for diabetikere

I Lyngby Idrætsby, arrangeret af Diabetesforeningen i Lyngby-Taarbæk



Har du diabetes?

Har du lyst til at dyrke motion sammen med andre i samme situation?

Så kan du melde dig til dette nye specialdesignede hold!

Tid og sted

Start tirsdag den 4. februar 2020, kl. 12. 30 - 14 30. Der er træning hver tirsdag frem til den 30. juni 2020, i alt 22 gange. Det foregår i Lyngby Idrætsby (Lyngby stadion), Lundtoftevej 58, 2800 Lyngby, i lokalet kaldet "Boksehallen". Vi mødes første gang den 4. februar kl. 12.30 foran kantinen ved hovedindgangen.

Deltagere

Diabetikere i Lyngby-Taarbæk kommune. Det er ikke et krav, at du er medlem af Diabetesforeningen.

Vend



Instruktør

Holdet ledes af Pernille Spolin, 55 år, uddannet ernæringsassistent, kostvejleder og fitnessinstruktør. Pernille, der har arbejdet som køkkenleder i 15 år og som fitnessinstruktør i 5 år, fortæller:

"Jeg har en stor viden indenfor kost og ernæring og har arbejdet med særlige diæter og kostforløb for klienter med diabetes, fødevareallergier, småspisende og overvægt.

Jeg underviser i holdtræning og har på nuværende tidspunkt 8 ugentlige hold. 1 styrkehold, 3 TRX hold, 1 pulshold, 1 "kom i gang" hold og et ro/core hold. Jeg trives i instruktørrollen og er kreativ og iderig i sammensætningen af mine timer."

Indhold

Alle kan være med, uanset kondition, størrelse, alder og formåen. Timen varer 60 minutter og starter med ledopvarmning- og puls-runde. Derefter styrketræner vi hele kroppen igennem ved hjælp af håndvægte, vægtstang, kettelbel og egen kropsvægt. Der er også fokus på mobilitet og smidighed.

Timen afsluttes med afspænding og udstræk og mulighed for hyggesnak m.v. i kantinen i Lyngby Idrætsby.

Pris

600 kr. for hele sæsonen. Beløbet indbetales på konto nr. 4366-0012917600 eller Mobile Pay 155575. Husk at angive navn og mailadresse, så vi kan identificere din indbetaling. Sidste frist for indbetaling er fredag den 1. februar 2020.

Maks. antal deltagere: 20, så først-til-mølle-princippet gælder.

Yderligere oplysninger

Dorete Dandanell, formand for Diabetesforeningen i Lyngby-Taarbæk, 22 58 68 48, dorete@outlook.dk

Arrangør

Diabetesforeningen i Lyngby-Taarbæk. Tak til Lyngby-Taarbæk kommune for støtte ved § 18-midler.