

### Sted

Tune Hallen, Tunehøj 7, 4030 Tune

### Tid

Tirsdag og fredag kl. 10 -12

### Du møder omklædt

I tøj du kan bevæge dig i og som egner sig til træning

### Medbring

- ◆ Kondisko til indendørs brug eller andet fodtøj der sidder fast på fødderne
- ◆ En flaske vand og en kop til kaffen
- ◆ Bruger du rollator, skal du medbringe den
- ◆ Bruger du høreapparater, skal du tage dem på

### Kontaktperson og yderligere information

Greve Kommune

Sundheds- og Forebyggelseskonsulent

Anette Olausson

Telefon nr. 21 69 63 85

### Idrætsinstruktører i Tune Idrætsforening

Telefon nr. 46 15 59 28 eller 81 11 59 28

### Afbud

Du skal melde afbud til idrætsinstruktørerne på telefon nr. 46 15 59 28 eller 81 11 59 28 mellem kl. 8-9.



# Visiteret Motion Tune

Hvis du har brug for støtte til at komme i gang

Et samarbejde mellem Tune Idrætsforening — CBL og  
Greve Kommune



# Visiteret Motion

Tune IF og Greve Kommune har sammen, et særligt motionstilbud til dig, der ikke kan bruge de almindelige motionstilbud og som har brug for støtte til at komme i gang. Det kan være, at du på grund af sygdom eller med alderen er "gået i stå". Måske har du svært ved at tage initiativ til at motionere.

Vil du gerne i gang, og har du lyst til motion i fællesskab med andre, så er Visiteret Motion måske noget for dig?

## Vi træner 2 gange om ugen i alt ca. 32 gange

Hver træning varer ca. 1½  
Vi er op til 15 deltagere på holdet  
Vi holder kaffepause med tid til snak

## For at deltage skal du kunne

- ♦ Gå 50 meter uden pause (evt. med rollator eller stok)
- ♦ Rejse og sætte dig fra en stol uden hjælp
- ♦ Klare toiletbesøg uden hjælp



## Sådan kommer du i gang

Du skal visiteres til tilbuddet. Det sker ved en samtale, hvor vi taler om dine særlige behov.

Omkring en uge før du starter til træning, inviterer vi dig til et Introduktionsmøde. Her får du mulighed for at prøve nogle af øvelserne og få svar på de spørgsmål, du måske har.

## Transport

Hvis du ikke selv er i stand til at transportere dig til træning, har du mulighed for at søge om kørsel efter gældende regler.

## Det virker

Alle der gennemfører Visiteret Motion oplever, at de får det bedre.

