

Motion i Vand

60+



2023/2024

Vil du gerne holde dig selv aktiv i din pensionisttilværelse? Så grib chancen og meld dig til Motion i Vand 60+.

Her får du mulighed for at holde gang i både krop og sjæl i samvær med andre seniorer. Kom og vær med til et par hyggelige timer i Gellerupbadet, Badeanstalten Spanien, Lyseng Svømmehal, Møllestien, Stensagerskolen (tidligere Tovshøjskolen) eller på Aarhus Svømmestadion. Der er frivillig instruktør på alle hold.

Hvad kan en lektion indeholde?

- Vandgymnastik
- Aquajogging - effektiv men skånsom konditræning i vand med stort svømmebælte på
- Motionssvømning
- Socialt samvær

Pris

For at deltage i Motion i Vand 60+ skal du købe en entrébillet i svømmehallen. Det kan være en fordel at købe et 12-turskort. Du kan se priser og købe billet på www.vigirbyenpuls.halbooking.dk og klik på "Klippekort og månedkort".

Hvem kan deltage?

Motion i Vand 60+ er for dig der er pensionist og 60+ år. Alle kan deltage - også begyndere og personer med småskavanker. Husk at tilmelde dig først.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig et hold ved at ringe til Folkesundhed Aarhus på tlf. 41 85 51 29 (telefonid: mandage og onsdage fra kl. 13.00 - 14.00). Der er løbende tilmelding hele året rundt.

Vi laver primært vandgymnastik og aquajogging. Indholdet i træningen varierer og afhænger bl.a. af vanddybden. Hvis der ikke står andet, vil du kunne bunde.

Vi slutter af med fælles kaffe/te, socialt samvær og nogle gange morgenmad eller frokost.

Har du lyst at blive en af vore frivillige svømmeinstruktører, må du meget gerne kontakte os. Vi står for din oplæring, du skal bare komme med lysten!

Badeanstalten Spanien

Tirsdage:

Hold 8: Kl. 8.30-9.15

Hold 9: Kl. 9.30-10.15

Onsdag:

Hold 19: kl. 9.45-10.30

Torsdage:

Hold 10: Kl. 9.00-9.45

Hold 11: Kl. 10.00-10.45

Lyseng Svømmebad

Mandage:

Hold 16: Kl. 11.30-12.15

Hold 14: Kl. 14.00-14.45

Hold 15: Kl. 14.50-15.35

Tirsdage:

Hold 23: Kl. 9.30-10.15

Torsdage:

Hold 17: Kl. 11.00-11.45

Fredage:

Hold 18: Kl. 11.25-12.10 (dybt vand)

Stensagerskolen

Tirsdage:

Hold 22: Kl. 12.15-13.00

Fredage:

Hold 20: Kl. 11.00-11.45

Gellerupbadet

Mandage:

Hold 1: Kl. 8.15-9.00

Hold 2: Kl. 9.15-10.00

Onsdage:

Hold 3: Kl. 8.15-9.00

Hold 4: Kl. 9.00-9.40

Hold 5: Kl. 9.45-10.30

Torsdage:

Hold 6: Kl. 15.15-16.00

Fredage:

Hold 7: Kl. 9.10-9.55

Aarhus Svømmestadion

Mandage:

Hold 12: Kl. 9.15-10.00 (dybt vand)

Torsdage:

Hold 13: Kl. 9.30-10.15 (dybt vand)

Møllestien

Tirsdage, Kl. 11.30-12.00

16 x vandgymnastik i varmt vand

Pris: 720,- kr. (= 45,- kr./gang).

Tilmelding til dette hold:

mail til Lise: li.ko@sol.dk

Ved spørgsmål kontakt:

Andrea Martina Grawe
Telefon 41 85 51 29
Mail: anmg@aarhus.dk

Adresser og telefonnumre:

Gellerupbadet
Dortesvej 43
8220 Brabrand
Tlf. 86 25 69 01

Badeanstalten Spanien
Spanien 1
8000 Aarhus C
Tlf. 89 40 20 70

Lyseng Badet
Lysengvej 4
8270 Højbjerg
Tlf. 87 13 33 85

Aarhus Svømmestadion
F. Vestergaardsgade 3
8000 Aarhus C
Tlf. 86 12 86 44

Møllestien
Grønnegade 10
8000 Aarhus C
Tlf. 87 13 45 70

Stensagerskolen (tidl. Tovshøjskolen)
Janesvej 2
8220 Brabrand
Tlf. 87 13 65 00

Folkesundhed
Folkesundhed Aarhus



**AARHUS
KOMMUNE**