



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 Idrætssklub (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, kræft eller har haft eller 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 eller sende en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit nummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på roskilde.dk/motionshold