



# KURSUSPROGRAM

FORENINGEN FOR DIG DER ØNSKER EN AKTIV LIVSSTIL

## Hvad er SOS?

SOS (Sport og Spas) er en forening, der tilrettelægger og tilbyder gode, spændende og inspirerende motionstilbud for voksne. Foreningen blev grundlagt i 2005, som et samarbejde mellem nogle idrætsstuderende og projektet "Motion og Kost på Recept", med det formål, at lette overgangen fra en inaktiv til en aktiv livsstil i glade og sociale rammer.

## Samarbejde og netværk

SOS har fagligt samarbejde med Sundhedshusene på Østerbro, Nørrebro, Vesterbro/Enghave og Vanløse.

## Instruktørteamet

Undervisningen ledes af unge, engagerede instruktører, studerende fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. De har derfor et indgående kendskab til kroppens fysiologi og træningsplanlægning, samt viden om de psykologiske udfordringer, der ligger i, at fastholde en aktiv livsstil.

**Grundtræning** (cykling, maskiner, redskaber, pulstræning, balance, leg, motorik mm) - Ryparken uden maskiner og cykling.

Vælg gerne flere hold. Vi bestræber os på, at vække bevægelsesglæden hos vores aktivister og satser i det hele taget på, at fastholde dig i en aktiv livsstil.

## Socialt samvær

I SOS mener vi, at den bedste træning involverer både krop og sind. Vi ønsker at kende hinanden, også uden for banen. Derfor slutter hver træning med frugt samt lidt hyggeligt samvær. Vi mødes også til forskellige arrangementer, fester og temadage i løbet af sæsonen.



**Du bliver aldrig for gammel til at træne – men hurtigt gammel, hvis du ikke træner...**

## Træningssteder

**Ryparken Idrætsanlæg, Badmintonhallen** Lyngbyvejen 110, 2100 Kbh. Ø

**Sundhedshus Østerbro**  
Randersgade 60, 4. sal, 2100 Kbh. Ø

**Sundhedshus Nørrebro**  
Mimersgade 41, 2200 Kbh. N

**Sundhedshus Vesterbro/Enghave**  
Vesterbrogade 121, 1620 Kbh. V

**Sundhedshus Vanløse**  
Indertoften 10, 2720 Vanløse

## Priser på holdaktiviteter i 22 uger

I SOS kan du sammensætte dit eget træningsprogram ud fra, hvor mange hold du vælger.

### Forårstræning

22 uger: uge 3-24

### Efterårstræning

22 uger: uge 33-2

Træning på 1 hold om ugen:

Kr. 1000 (med PEA),  
kr. 1250 (uden PEA)

Pris for efterfølgende hold:

Kr. 750 (med PEA),  
kr. 950 (uden PEA)

### Sommertræning

8 uger: uge 25-32

Træning pr. hold om ugen:

Kr. 250 (med PEA),  
kr. 300 (uden PEA)

**PEA-tilskud** gives til pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsløse og andre på anden overførselsindkomst, samt studerende.

**Medlemskab af foreningen** koster kr. 25 pr. halvår og giver dig mulighed for at deltage i foreningens sociale arrangementer.

## Holdene

### Hold G4 - Grundtræning

Tid: Tirsdag kl. 12.00 - 13.30

Sted: **Ryparken - Badmintonhallen**

### Hold S14 - Grundtræning

Tid: Mandag kl. 18.00 - 19.30

Sted: Sundhedshus **Østerbro**

### Hold S1 - Grundtræning

Tid: Mandag kl. 19.45 - 21.15

Sted: Sundhedshus **Østerbro**

### Hold S2 - Grundtræning

Tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.30

Sted: Sundhedshus **Østerbro**

### Hold S9 - Grundtræning

Tid: Torsdag kl. 18.00 - 19.30

Sted: Sundhedshus **Østerbro**

### Hold S5 - Grundtræning

Tid: Tirsdag kl. 17.45 - 19.15

Sted: Sundhedshus **Nørrebro**

### Hold S7 - Grundtræning

Tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.30

Sted: Sundhedshus **Vesterbro**

### Hold S12 - Grundtræning

Tid: Mandag kl. 18.15 - 19.45

Sted: Sundhedshus **Vanløse**

### Hold S4 - Grundtræning

Tid: Onsdag kl. 18.00 - 19.30

Sted: Sundhedshus **Vanløse**

### Hold S20 - Sommertræning

Tid: Mandag kl. 18.30 - 20.00 (8 uger)

Sted: Sundhedshus **Østerbro**

### Hold S24 - Sommertræning

Tid: Onsdag kl. 18.00 - 19.30 (8 uger)

Sted: Sundhedshus **Vanløse**

## Prøvetræning

Kan rekvireres på hjemmesiden eller via e-mail.

Ved tilmelding midt i sæsonen er priserne reduceret forholdsmæssigt.

## Tilmelding til holdene

Sker efter først til mølle princippet med fortrinsret for tidligere deltagere på de enkelte hold. Tilmeldingsblanket kan udfyldes på [www.sosmotion.dk](http://www.sosmotion.dk)

## Information og kontakt

**Web:** [www.sosmotion.dk](http://www.sosmotion.dk)

**E-mail:** [sportogspas@sosmotion.dk](mailto:sportogspas@sosmotion.dk)

**Udgivet 16. maj 2024**