



KURSUSPROGRAM

FORENINGEN FOR DIG DER ØNSKER EN AKTIV LIVSSTIL

Hvad er SOS?

SOS Motion (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 eller Fysioterapeut-studerende. 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 dog uden cykler og maskiner.

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 og mælk, 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. 1050 (med PEA),
Kr. 1300 (uden PEA)

Pris for efterfølgende hold:
Kr. 800 (med PEA),
Kr. 1000 (uden PEA)

Sommertræning:

8 uger: uge 25-32
Træning pr. hold om ugen:
Kr. 300 (med PEA)
kr. 350 (uden PEA)

PEA-tilskud gives til pensio-nister, 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

Sted: Sundhedshus **Østerbro**

Prøvetræning

Kan rekvireres på hjemmesiden eller via e-mail.

Ved tilmelding midt i sæsonen reduceres priserne forholdsmeæssigt.

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

Information og kontakt

www.sosmotion.dk

sportogspas@sosmotion.dk

Udgivet 14. marts 2025