



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.

TRÆNINGSTEDER

**Ryparken Idrætsanlæg,
Badmintonhallen**
Lyngbyvej 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
Indertofte 10, 2720 Vanløse



TILMELDING

Tilmeldingsblanket kan udfyldes på www.sosmotion.dk

Ved tilmelding midt i sæsonen reduceres priserne forholdsmeæssigt.

PRØVETRÆNING

Prøvetræning kan rekvireres på hjemmesiden eller via e-mail.

INFORMATION OG KONTAKT

www.sosmotion.dk
sportogspas@sosmotion.dk



www.sosmotion.dk

MOTION PÅ ØSTERBRO, NØRREBRO,
VESTERBRO, I VANLØSE OG RYPARKEN

Til dig, der ønsker 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 i løbet af året.

INSTRUKTØRTEAMET

Undervisningen ledes af unge engagerede instruktører, studerende eller uddannede fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Københavns Professionshøjskole - fysioterapeuter. 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.

PRISER

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:

Kr. 1.100 (med PEA),
Kr. 1.350 (uden PEA)

Pris for efterfølgende hold:

Kr. 850 (med PEA),
Kr. 1050 (uden PEA)

Sommertræning:

8 uger: uge 25-32

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

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

HOLD

Hold S14 · Grundtræning

Tid: Mandag kl. 18.00 - 19.30
Sted: Sundhedshus Østerbro

Hold S12 · Grundtræning

Tid: Mandag kl. 18.15 - 19.45
Sted: Sundhedshus Vanløse

Hold S1 · Grundtræning

Tid: Mandag kl. 19.45 - 21.15
Sted: Sundhedshus Østerbro

Hold G4 · Grundtræning

Tid: Tirsdag kl. 12.00 - 13.30
Sted: Ryparken - Badmintonhallen

Hold S5 · Grundtræning

Tid: Tirsdag kl. 17.45 - 19.15
Sted: Sundhedshus Nørrebro

Hold S4 · Grundtræning

Tid: Onsdag kl. 18.00 - 19.30
Sted: Sundhedshus Vanløse

Hold S2 · Grundtræning

Tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.30
Sted: Sundhedshus Østerbro

Hold S7 · Grundtræning

Tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.30
Sted: Sundhedshus Vesterbro

Hold S9 · Grundtræning

Tid: Torsdag kl. 18.00 - 19.30
Sted: Sundhedshus Østerbro

Hold S20 · Sommertræning

Tid: Mandag kl. 18.30 - 20.00
Sted: Sundhedshus Østerbro

