

# Puls-og styrketræning tirsdage

## kl 17.30 med Zenia fra Fitnessdk, Glostrup som instruktør.

Der er holdtræning hver tirsdag kl. 17.30 – 19.00 med fitnesscenter-kæden fitnessdk i Glostrup, som instruktør på træningsholdet. Træningen startede i midten af september i **Sundhedshuset** med Zenia Thorgaard, som er manager og leder af fitnessdk i Glostrup. Træningen tager udgangspunkt i "Puls og styrke" -"alt i en time". Den er baseret på styrketræning og konditionstræning med høj intensitet, så hele kroppen bliver trænet.

Hvis du har Diabetes type 2, kan træningen være med til at stabilisere dit blodsukker. Træningen har også gavn for medlemmer med diabetes type 1, da forbrændingen øges og kroppen får en fast form. Vi bruger forskellige redskaber i timen – f.eks. håndvægte, elastikker og tubes.



Der er tale om en såkaldt "freestyle"-time, hvilket betyder, at instruktøren har frie hænder til at sammensætte timen. Har du ønsker til træningen, så sig det endelig til instruktøren, som måske kan nå at få dine ideer med til næste gang. Husk at komme ind af hoveddøren inden kl. 17.30 - så kan du også hjælpe med at opstille redskaber og varme op. Puls og styrke træningen starter kl. 18. Der er enkelte ledige pladser. Tilmelding for medlemmer på [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk).

---

## Introkurser til træningsmaskiner

Om kort tid afholdes de første introduktionskurser til fitness-maskinerne i Sundhedshuset. Instruktør bliver Daniele Catarinangeli, som tidligere har været på gæstevisit på træningsholdet om en af tirsdagene, da Zenia var til møde. Nye deltagere r kan tilmelde sig intro-kurser på foreningens mail [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk) med angivelse af navne på deltagere, tlf-nummer og minimum tre ønsker til tidspunkter. Alle tilmeldte bliver kontaktet telefonisk. Hvis der er mange tilmeldte, kan der blive tale om venteliste. Kurserne vil foregå onsdag, torsdag eller lørdage /søndage. Tilmelding kan undtagelses foregå pr. tlf. til Glenn på 22768834. Øvrige interesserede kan deltage hvis der er plads.

