

FitTeen



Spinning

for teenagere



Ishøj Kommune

FitTeen

Antallet af børn og unge, der er overvægtige, er stærkt stigende

Når man ikke dyrker motion, bliver den energi, som kroppen bruger dagligt, nedsat. Indtager man samtidig mere fedt og sukker end kroppen forbruger, er der stor risiko for, at man tager på i vægt

I kampen imod denne udvikling har Ishøj Kommune lavet et FitTeen hold

FitTeen giver både mulighed for motion og støtte til vægttab. Undervisningen varetages af spinninginstruktører i Ishøj Fitness.

FitTeen er for dig der...

- bor i Ishøj Kommune
- går i 7. til 9. klasse
- trænger til at bevæge dig mere
- er let eller svært overvægtig
- har team-ånd og lyst til at være aktiv sammen med andre teenagere.

FitTeen er et 6 måneders træningsforløb på hold to gange om ugen

Hvor foregår FitTeen?

Træningen foregår på Fitness Ishøj, som ligger i Ishøj Idræts & Fritidscenter, Vejledalen 17.

Hvad koster FitTeen?

Deltagelse på et FitTeen hold koster 450 kr. for et træningsforløb på 6 måneder.

Tilmelding:

Børne-ungelæge
Tove Billeskov på telefon
24 22 91 99.

Tove aftaler et møde med dig og dine forældre, hvor I får mere at vide om, hvordan og hvornår træningen foregår.