



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

# HIIT`n`Move

**Træningstilbud til  
børn og unge med  
overvægt**

**KOM SOM DU ER!**





JAMMERBUGT  
KOMMUNE



HIIT`N`Move er et træningstilbud, hvor der er plads til alle, der er tilknyttet Klinik for børn og unge med overvægt eller Videnscenter for overvægt Aalborg Universitets Hospital. Man skal ikke kunne noget særligt for at deltage – bare man har lyst.




På et HIIT`n`Move hold er det vigtigste, at det skal være sjovt at få sved på panden, og at man får gode oplevelser med at træne sammen med andre.



På et HIIT`n`Move hold vil du møde 2 unge og dygtige trænere ved hver træning. Der vil være mellem 10-15 deltagere på hvert hold. Aldersgruppen er 9-16 år. Der er kontingent betaling på kr. 400,00 pr ½ år. Sundhedsplejersken kan søge fritidspas, så det er gratis.

**Der er træning 2 gange om ugen tirsdag og torsdag kl.16.30 – 18.00** og træningen finder sted i **Jetsmark Idrætscenter, Bredgade 140, 9490 Pandrup**. De 2 dygtige trænere tager imod jer i foyeren ved indgangen.



HUSK at medbringe tøj og sko, som er rart at træne i + en drikkedunk med vand 



Vi håber, at deltagelse på HIIT`n`Move kan være springbræt til at prøve andre fritidsaktiviteter i fremtiden

I er velkommen til at kontakte os i Klinik for børn og unge med overvægt Bettina Djurhuus tlf.: 4191 2664 og Betinna Pedersen tlf.: 4191 2583.

**AFBUD TIL TRÆNING - HUSK at give træner besked. Træner opretter og invitere til en lukket Facebookgruppe som gør det let!**

*"Hver tirsdag og torsdag når jeg vågner, er træningen det første jeg tænker på, fordi jeg glæder mig"*

- Deltager på HIIT`n`Move