

Styrketræning i Sundhedscentret



Holdet er for alle, uanset træningserfaring og niveau, så har du lyst til at begynde at træne eller ønsker du at være mere fysisk aktiv i hverdagen, så er træningsholdet måske noget for dig.

Det er muligt at blive henvist til holdet efter aftale med egen fysioterapeut.

Hvad kan du bruge gruppen til:

At træne

- Muskelstyrke
- Muskeludholdenhed
- Kondition
- Koordination
- Balance
- Kropsbevidsthed

Der vil inden opstart være en grundig gennemgang af maskiner og øvelser. I forbindelse med selve træningen vil der altid være mulighed for vejledning fra fysioterapeuten,

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

For at få mest muligt ud af din træning er det vigtigt at du kan fremmøde stabilt, samt at du evner samvær med andre.

Hvad kan der foregå på holdet:

Styrketræningsholdet i Psykiatrisk Fysioterapi skal være en tryk ramme, hvor du kan udfordre dig selv både fysisk og mentalt.

Formålet med holdet er, at give deltagerne erfaring med træning. Erfaringer som senere kan anvende i fx det lokale fitnesscenter.

Der vil være mulighed for deltagelse i fælles opvarmning, hvis du ønsker det.

Du vil få udarbejdet et individuelt træningsprogram, som er tilpasset dine behov og ressourcer.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Træningsholdet mødes i Sundhedscentret, Toldboden 1.

Tirsdage kl. 10.30 - 11.30

Træningslokalerne ligger i stueplan – ved tvivl spørg i receptionen.

Der er både omklædnings- og badeforhold i sundhedscentret.

Der er plads til 8 på holdet.

I perioder vil der også deltage en fysioterapeutstuderende på holdet.

Det forventes at deltageren møder stabilt på holdet og at der meldes afbud, hvis man er forhindret - gerne pr. sms til telefonnummer: 87877106