

Træning for krop og sind



Tilbud til sygemeldte borgere i Skive Kommune
sygedagpengeafdelingen

Du får det bedre – fysisk og psykisk – når du bevæger dig.

Regelmæssig motion gavner alle – du får mere styrke, energi og selvtillid, samtidig med at vanskelige følelser og fysisk ubehag kan dæmpes.

Det er ikke nødvendigt med timevis af voldsom og sveddryppende træning for at opnå helbredsfordele.

Selv korte tidsrum med moderat fysisk aktivitet kan markant forbedre både helbred og give bedre humør.

På holdet **Træning for krop og sind** - træner vi med udgangspunkt i blide yoga- og strækøvelser – i kombination med åndedrætsøvelser og afspænding.

Med øvelserne løsner vi kroppens spændinger og stille og roligt opbygges smidighed med fokus på balancen mellem kroppen og sindet.

Jeg underviser på hold; 1 ½ time mandag og torsdag fra kl. 13.30 til 15.00. Man har mulighed for at træne mandag eller torsdag—eller begge dage

Hvis der er øvelser, der er vanskelige for dig, kan vi sammen finde frem til øvelser, der kan tilgodese dine skånehensyn.

Opstart.

Der er løbende optag på holdet. Du vil få et brev med dato for opstart.

Der vil være op til 12 deltagere på holdet.

Afbud.

Hvis du er forhindret i at deltage, skal du melde afbud til din sagbehandler og gerne til mig.

Når du er henvist til tilbuddet, er der mødepligt – så husk at melde afbud ved fravær.

Træning.

Vi træner i Sygedagpengeafdelingens kursuslokale: gymnastiksalen på BOMI.

Adressen er: Norgesvej 4, 7800 Skive.

Underviser.

Helle Bøge Pedersen

Tlf.: 99156789

Mobil: 23258625

hbpe@skivekommune.dk

Tilbuds id.: 1389190



Sygedagpengeafdelingen
Skive Kommune

Torvegade 10
7800 skive
Tlf.: 9915 5734

[Www.jobcenterskive.dk](http://www.jobcenterskive.dk)