



**JOB PÅ VEJ - Træning i aktivcentret**

# **TRÆNING**

ved fysioterapeut



**jobcenter**

Hedensted



## Tilbuddet henvender sig til dig der:

Har brug for at få lagt et træningsprogram som kan bidrage til din tilbagevenden til job hurtigst muligt.

### Forløbet indeholder

- Generel bevægelse
- Specifikke øvelser
- Nye måder at træne på
- Mental målsætning
- Udspænding & afspænding
- Gennemgang af relevant Ergonomi ift. job
- Snak omkr. Smertehåndtering
- Vejledning omkring balancen mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af træthed

Træningen består typisk af et fremmøde 2 x ugentlig på aftalte tider. Der vil være andre deltagere, der som du har udfordringer og deltager med samme formål som du. Alle deltagere har fokus på deres egne mål for træningen.

### Erfaring fra kursusforløbene viser

- Din daglige indsats giver dig større velvære & overskud så du får lettere ved at planlægge din dag både på jobbet og i din fritid
- Din livskvalitet øges



## Det kommer til at ske

Din rådgiver sender henvisning og du bliver kontaktet på telefon eller mail i din e-Boks af Fysioterapeut Lisbeth Friis.

### Specifikke øvelser

1. Du inviteres til en introduktionssamtale på Aktivcentret, hvor tilbuddet til dig beskrives og vi sammen laver en forventningsafstemning & plan for dit forløb
2. Træningsforløbet kan strække sig op til 8 uger
3. Dit træningsforløb kan tilpasses dit eventuelle sideløbende praktikforløb

På kurset får du inspiration til, hvordan du kan opnå resultater vha. få og specifikke øvelser, der kan blive en naturlig del af din hverdag og fremtid, både på job og i din fritid.

***Dit træningsprogram tilrettelægges efter dine behov!***

### Godt at vide

Det er godt at vide, at alle deltagerne incl. underviseren på kurset har tavshedspligt. Alle bedes om at vise særligt hensyn. Du bestemmer selv i hvor høj grad, du ønsker at bidrage til den almene snak, og det er altid i orden at holde fuldt fokus på egen træning.

## Praktisk Information

Du skal medbringe:

- Sygesikringskort
- Træningsmåtte
- Et stort og et lille håndklæde
- Indendørs træningstøj & sko
- Drikkedunk
- Mundbind (Corona sikring. Mundbind kan købes på Apoteket eller Matas).  
*Mundbind skal benyttes ved aktiviteter med høj puls.*

---

## Ved sygdom

Ved sygdom bedes du ringe afbud til administrativ medarbejder Susanne Møller på tlf: 7983 3120 mellem kl. 8-9 samme dag. Planlagt fravær meldes ligeledes til Susanne Møller forud for datoen.

---

## Lokation

Aktivcentret Danmarksvej 2, 8722 Hedensted

### Kontaktperson:

Fysioterapeut & Coach Lisbeth Friis

Tlf. +45 2495 9270

[lisbeth.friis@hedensted.dk](mailto:lisbeth.friis@hedensted.dk)



**jobcenter**

Hedensted