

Afdeling for Socialpsykiatri og Udsatte borgere

Kontaktpersoner for Træning og Motion:

René Brændemose

Tlf: 72164343

Mail: rbr@furesoe.dk

Susanne Petersen

Tlf: 72165670

Mail: srp2@furesoe.dk

Furesø kommune

Træning og Motion

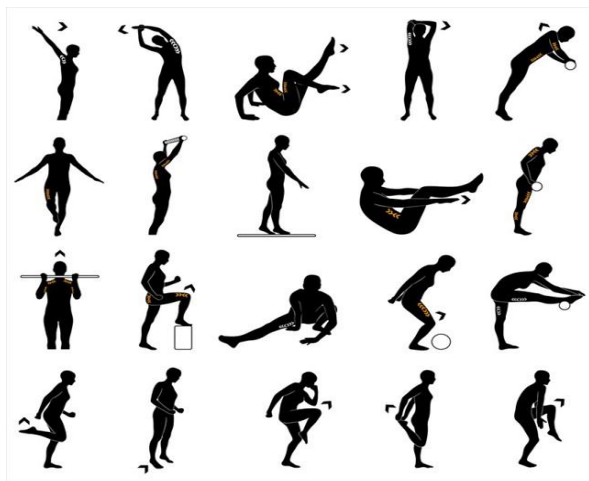
Socialpsykiatri og Udsatte borgere

Furesø Kommune
Stiager 2
3500 Værløse
www.furesoe.dk

Hvem kan deltage?

Tilbuddet er for dig, som har lyst til at ændre din livskvalitet ved at komme i form, få styrket dine muskler og kondition. Du træner sammen med andre, så du også har mulighed for at socialt samvær og måske udbygge dit netværk.

Tilbuddet er for alle borgere i afdelingen for Socialpsykiatri og Udsatte borgeres målgruppe.



Sted?

Vi mødes i Fitness World Farum, i forhallen et kvarter før vi starter træningen.

Vi slutter træning sammen i forhallen, hvor vi deler stort og småt med hinanden.

Hvordan træner vi?

Vi møder ind med dem der er tilknyttet vores hold og taler om træningen. Vi går ind og træner, nogen vil gå sammen, andre vil træne for sig selv, men det aftales før træning. Det er vigtigt, at man ikke får lagt for hårdt ud. Vi vil tage udgangspunkt i dine ønsker, lægge et program målrettet til dig.

De sidste 15 minutter er der mulighed for mave/ryg øvelser samt balancetræning med Susanne og René.

Hvad skal du medbringe?

Du kan komme omklædt, eller klæde om på stedet. Du skal medbringe trænings tøj, indendørs sko, håndklæde samt drikke dunk.

Man kan også medbringe frugt, m.m. med så man kan få noget energi undervejs.

Koster det noget?

I opstartsperioden kan du gratis prøve at deltage. Herefter skal du selv betale for medlemskab, hvis du ønsker at fortsætte.

Tilmelding og mere information?

Er du interesseret i at blive en del af Træning og Motion, skal du rette henvendelse til Rådgivningscaféen. Du kan henvende dig ved personligt fremmøde eller pr. telefon/mail.

I Rådgivningscaféen kan du få mere information om tilbuddet og få hjælp til at tilmelde dig.

Skiftesporet

Lille Værløsevej 36A, Værløse
Mandage kl. 14.00-17.00

Lyspunktet

Nygårdsterasserne 221A, Farum
Torsdage kl. 14.00-17.00

Tlf.: 72 16 51 45

Mail: R.cafe@furesoe.dk