

Træning

Sunde bevægelses- og aktivitetsvaner

Et træningsforløb på Næstved Sundhedscenter skal motivere dig til at skabe sunde bevægelses- og aktivitetsvaner. Du vil møde andre, der har en kronisk sygdom, og som også har et ønske om at blive mere fysisk aktive.

Indhold

Overordnet består tilbuddet af holdtræning 2 gange om ugen i op til 10 uger. Under holdtræningen får fysioterapeuten dig til at yde lidt mere, end når du selv motionerer, og endda mere end du tror, du kan, i trygge rammer.

Du vil være på hold med andre, der har samme niveau som dig. Du vil afprøve forskelligartede aktiviteter/træning, som er planlagt, så alle kan være med. Aktiviteterne vil kunne foregå både indendørs og udendørs.

Du skal gerne opleve at få mere overskud og velvære, når du bevæger dig regelmæssigt, og samtidig gøre træning til en naturlig del af din hverdag - også efter afslutningen af forløbet.

Træning

Sunde bevægelses- og aktivitetsvaner

Et træningsforløb på Næstved Sundhedscenter skal motivere dig til at skabe sunde bevægelses- og aktivitetsvaner. Du vil møde andre, der har en kronisk sygdom, og som også har et ønske om at blive mere fysisk aktive.

Indhold

Overordnet består tilbuddet af holdtræning 2 gange om ugen i op til 10 uger. Under holdtræningen får fysioterapeuten dig til at yde lidt mere, end når du selv motionerer, og endda mere end du tror, du kan, i trygge rammer.

Du vil være på hold med andre, der har samme niveau som dig. Du vil afprøve forskelligartede aktiviteter/træning, som er planlagt, så alle kan være med. Aktiviteterne vil kunne foregå både indendørs og udendørs.

Du skal gerne opleve at få mere overskud og velvære, når du bevæger dig regelmæssigt, og samtidig gøre træning til en naturlig del af din hverdag - også efter afslutningen af forløbet.

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være over 18 år
- have en kronisk sygdom: *BMI over 30, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdom, insulinresistens, KOL, Kronisk ryglidelse, kræft, slidgigt eller Type 2 diabetes.*
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefon-tiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk



Deltagelse

For at deltage skal du:

- være over 18 år
- have en kronisk sygdom: *BMI over 30, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdom, insulinresistens, KOL, Kronisk ryglidelse, kræft, slidgigt eller Type 2 diabetes.*
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefon-tiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk

