



Fysisk genoptræning og vejledning hen imod uddannelse og job

INDIVIDUEL GENOPTRÆNING OG VEJLEDNING

Målgruppe

Målgruppen er alle med behov for støttende vejledning og opbygning af fysisk og mental sundhed.

Formål

Det individuelle tilbud har til formål at genetablere en kropslig kontakt og et fysisk velvære, som tillader deltageren at frigive ressourcer til en uddannelses- eller beskæftigelsesrettet indsats.

Overordnet mål

Deltageren deltager typisk i to ugentlige møder over en 13 ugers periode, der således giver deltageren mulighed for at arbejde kontinuert med forbedring af sin egen fysiske og mentale tilstand.

Metode

Kostrådgivning og fysisk træning er hjørnestenene i det individuelle forløb, hvor udgangspunktet er borgers nuværende situation og formåen. Der arbejdes i en nænsom, støttende atmosfære med fokus på fremskridt og succes. Vi bruger naturen og byens rum for at integrere andre oplevelser i træningen.

Indhold

Der undervises i kostens betydning for vores velbefindende og vi laver en kostplan med gode vaner, der passer ind i deltagerens ønsker og dagligdag. Vi arbejder med kropsbevidsthed generelt og specifikt med stabilitets-, vægttabs-, konditions- og styrketræning. Deltageren får øvelser til selvtræning hjemme.

INTENSIVT TREDAGES FORLØB MED GENOPTRÆNING OG VEJLEDNING

Målgruppe

Målgruppen er borgere med problemstillinger som depression, stress og/eller overvægt.

Formål

Formålet med forløbet er tilførsel af et energimæssigt boost i borgerens motivation til at handle på de mentale og fysiske barrierer, der opleves begrænsende i forhold til uddannelse og beskæftigelse.

Overordnet mål

Deltagerne gennemfører tre dages intensivt kursus á 5 timer dagligt.

Metode

Undervisningen og træningen foregår differentieret, så der tages udgangspunkt i alle deltageres fysiske niveau og situation. I en nænsom, støttende atmosfære med fokus på

fremskridt og succes, bruger vi naturen og byens rum for at integrere andre oplevelser i træningen, og vi inddrager de fælles oplevelser i undervisningen.

Indhold

Der undervises i kostens betydning for vores velbefindende og vi arbejder med udarbejdelse af kostplaner med henblik på gode spisevaner. Vi arbejder med kropsbevidsthed generelt og specifikt med stabilitets-, vægttabs-, konditions- og styrketræning. Vi kombinerer den individuelle træning med øvelser, der udnytter, at vi er flere på holdet.

Sted

Storstræde 21, 2620 Albertslund. Horsholmgaard ligger i Herstedvester landsby og danner rammen om læring, udvikling og glæde. Omgivelserne og stedets energi understøtter den fælles rejse.



“fra ydre støtte – til selvstøtte”

Socialt • Mentalt • Økonomisk

ALSTEDCONSULTING

**Horsholmgaard Kursus
og Aktivitetscenter**
Storstræde 21
2620 Albertslund

Hovedkontor
Natskyggevej 20 / 4600 Køge
Telefon 2814 3014
alstedconsulting.dk