

# Holdtræning i naturen

## Et tilbud igennem Sundhedshus Svendborg

### Velkommen til træning i naturen

#### Hvem kan være med?

Vores nye tilbud er til dig, som har KOL, diabetes type 2, hjerte-/karlidelse eller kræftsygdom og har mod på at komme ud og være aktiv i naturen.

#### Hvad går det ud på?

- At du får øget sundhed og livskvalitet ved at være i naturen og bruge den aktivt.
- At du lærer, hvordan du bedst kan træne og samtidigt tage hensyn til din sygdom.
- At du udover selve træningen får socialt samvær og mulighed for erfaringsudveksling.
- At du bliver fortrolig med at være aktiv i naturen og kan fortsætte på egen hånd.

#### Hvor mange er der plads til?

Vi har 2 niveaudelte hold med hver plads til 10 deltagere.

Vi mødes 2 x ugentligt i alt 12 gange på forskellige naturskønne områder i kommunen. Vi vil sammen blive klogere på, hvad de forskellige områder har at tilbyde. Træningen vil indeholde følgende elementer:

- Opvarmning.
- Fælles eller individuel træning i form af konditionstræning, styrke- og stabilitetstræning.
- Naturformidling ved naturvejleder.
- Fælles afslutning, udspænding og mindfulness.

#### Hvad forventer vi af dig?

For at få mest udbytte af dit træningsforløb er det vigtigt, at du er motiveret og tager ansvar for din træning. Du er meget velkommen til at komme med ønsker til indhold, ligesom vi gerne vil evaluere dit udbytte af træningen og hjælpe dig med at lave realistiske mål for dig.

Tilbuddet foregår i samarbejde med andre faggrupper i Sundhedshuset, patientforeninger, Frivillighuset og Svendborg Senioridræt.

## Praktiske informationer:

### Ugedage:

Vi træner mandage og torsdage. Du får mere information om mødested og tidspunkt, når du begynder på holdet.

### Aktiviteter:

Det er naturvejledere og fysioterapeuter, der i fællesskab står for aktiviteterne.

### Kørsel:

Som udgangspunkt skal du selv kunne transportere dig til og fra træning.

### Påklædning:

Du bedes møde i praktisk tøj og fodtøj, der passer til vejret og omgivelser. Medbring også gerne en vandflaske. Tjek vejrudsigten – vi træner i alt slags vejr.

### Omkring fremmøde:

Hvis du skulle blive forhindret i at deltage på holdet, skal du melde afbud til os på mobil (se nedenfor) eller alternativt:

- På tlf. 62 23 40 25 hverdage ml. kl. 8.00 - 10.00
- Skrive en mail til: [sundhedshus@svendborg.dk](mailto:sundhedshus@svendborg.dk)
- Sige det på forhånd til os på holdet

Hvis du mod forventning alligevel ikke ønsker at træne i naturen, vil vi gerne høre fra dig hurtigst muligt, så vi kan tilbyde pladsen til en anden.

### Henvisning til tilbuddet:

Du kan blive henvist af din læge, sygehuset eller du kan selv henvende dig til Sundhedshuset.

Med venlig hilsen

Fysioterapeut Helena Faber, mobil: 21 72 33 87

Fysioterapeut og projektleder, Lene Buur Jensen, mobil: 29 60 13 48



Svendborg  
Kommune



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

