

Praktisk information

Varighed

- Kurset forløber over 16 uger med opstart 20. februar kl. 10.
- Der undervises 12 timer om ugen fordelt over mandag, onsdag og fredag. Undervisning veksler mellem teori og fysisk aktivitet.
- Der er individuel vejledning hver 4 uge, og vi spiser alle frokost sammen 12-13 mandag, onsdag og fredag.

Ugeplan

- Mandag kl. 10.30 – 15 Fitnessstræning + frokost + Teoretisk Undervisning
- Onsdag kl. 10.30 – 15 Teoretisk undervisning + frokost + træning i Korsgadehallen med IFK
- Fredag kl. 10.30 – 14 Konditionstræning + frokost + åben vejledning (her er der plads til en kop kaffe og en snak med undervisere og kursister om ugens forløb, målsætninger, livsstil og andet)

Holdestørrelse

- Der er plads til 12 kursister ad gangen

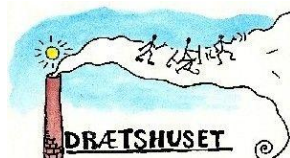
Pris

- Tilbuddet er gratis, da det er finansieret af Københavns Kommune

Tilmelding og optag

- Hvis du ønsker mere information om ovenstående, har du spørgsmål eller ønsker at tilmelde dig sundhedskurset, så kontakt Kenny Rasmussen eller Kristiane Heidmann i Idrætshuset for en optagelses- og/eller en informationssamtale.
- Optagelse starter mandag den 9. januar

Kenny Rasmussen
Vejleder/Underviser
Idrætshuset
Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf: 33 17 13 33
A22K@sof.kk.dk



Kristiane Heidmann
Vejleder/Underviser
Idrætshuset
Hørsholmsgade 20
2200 Kbh. N
Tlf: 33 17 13 32
Bd47@sof.kk.dk

Savner du energi og overskud i hverdagen?

Vil du have redskaberne til at bryde med uønskede hverdagsmønstre?

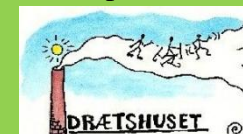
Ønsker du et sundere liv – både fysisk og psykisk?

Så er Idrætshusets sundhedskursus måske noget for dig



Idrætshuset er et aktivitetssted for borgere med psykisk sårbarhed i Københavns Kommune, der arbejder målrettet med fysisk aktivitet/træning, kost, motivation, sundhed, recovery, styrket selvtillid, øget social forståelse, fællesskab og beskæftigelse.

{HYPERLINK "<http://www.idraetshus.dk>"}



Om Idrætshusets sundhedskursus

Sundhedskurset er et tilbud for voksne mennesker med psykiske lidelser. Kurset tager udgangspunkt i den uløselige sammenhæng mellem krop og psyke og har til formål at oparbejde handlekompetence hos den enkelte, så han eller hun selv kan tage ansvar for egen sundhed og livskvalitet. Undervisere og vejledere på sundhedskurset vil støtte og hjælpe den enkelte med at tage det næste skridt mod et sundere liv – men det er den enkelte selv, der skal opnå ressourcerne og handlekompetencen til at tage det endelige skridt mod et sundere og mere meningsfuld liv.

Målgruppen

Sundhedskurset er for borgere mellem 18-60 år, som kæmper med psykiske og sociale problemer, og som ønsker at erhverve sig redskaber og kompetencer til at opnå en sundere livsstil. Endvidere vil større psykisk velvære samt overskud i hverdagen kunne forbedres.

Vejleder

Alle kursister på sundhedskurset vil være tilknyttet en vejleder i Idrætshuset, som kan benyttes under hele forløbet. I fællesskab vil kursisten og vejlederen udarbejde målsætninger og løbende evaluere disse. Der er fastlagt individuel vejledning hver 4 uge.

Tilbuddets indhold

Undervisningen på sundhedskurset er bygget op omkring fire hovedemner. De fire hovedemner er en forlængelse af formålene med kurset og tager udgangspunkt i, at den enkelte kursist får indsigt i, hvordan en sundere livsstil kan bidrage til et større overskud i hverdagen samt en større og mere positiv livsenergi i forskellige sammenhænge. Der undervises blandt andet i:

- **Kost** – sund mad og indkøbsvaner
- **Træning og sundhed** - Fysisk træning og kroppens fysiologi
- **Motivation** – hvordan motiveres mennesket til at ændre vaner og opnå en sundere og mere meningsfuld livsstil
- **Recovery** – Sammenhængen mellem fysisk aktivitet, kost og psykisk velbefindende kan i høj grad bidrage til en bedre håndtering af psykisk sårbarhed og dermed bane vejen for recovery.

Dag	1. halvdel	2. halvdel	3. halvdel
Mandag	Fitness 10:30 – 12:00	Frokost 12:00 – 13:00	Teoriundervisning 13:00 – 14:30
Tirsdag		Individuel vejledning efter aftale	
Onsdag	Teoriundervisning 10:30 - 12:00	Frokost 12:00- 12:30	Træning i Korsgadehallen 12:45 – 15:00
Torsdag			
Fredag	Konditionstræning 10:30 – 12:00	Frokost 12:00 – 13:00	Åbenvejledning 13:00-14:00