

EXITplan

- vi løser sociale opgaver

Fysisk aktivitet

Aktivetsbeskrivelse

Fysisk aktivitet har til hensigt at forbedre borgerens fysiske form og genoptræne eventuelle skader. Der er mulighed for både fælles og individuel træning.

Der arbejdes med

- opvarmning
- muskelopbygning
- konditionstræning
- vægttab
- genoptræning

Udbytte

- at borgeren får forbedret sin fysiske form
- at borgeren får øget livskvalitet
- at borgeren bliver motiveret til selv at fortsætte sin positive udvikling
- at borgeren får kendskab til egen formåen.