



## **Fysisk svømning**

### **Aktivetsbeskrivelse**

Svømning har til hensigt at forbedre borgerens fysiske form og genoptræne eventuelle skader.

### **Der arbejdes med**

- opvarmning
- muskelopbygning
- konditionstræning
- vægttab
- genoptræning
- svømmetræning

### **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.