

Hvordan foregår forløbet:

- Opstart kræver en henvisning fra en læge.
- Forløbet starter med et informationsmøde.
- Herefter deltager du på et hold, med motion 2 x pr. uge i 6 uger, derefter 1 x pr. uge i 6 uger.
- Dialog i gruppe med fagperson 1 x pr. uge efter motion.
- Tilbud om opfølgning 8 uger efter endt forløb.
- Der vil undervejs være mulighed for at besøge foreninger med forskellige aktiviteter.

Hvor foregår forløbet:

- Træningsenheden
Hundige Allé 11F
2670 Greve.

Hvornår og tidspunkt:

- Tilbuddet starter i uge 39
- Mandage og onsdage kl. 15.30—17.00
- Der kan max være 12 deltagere pr. hold

NB:

For at deltage skal du selv kunne komme til Træningsenheden. Du skal kunne indgå på hold—både træning og gruppe.

Forløbet er gratis.

Tilbud til dig der vil ændre livsstil ved overvægt

Vil du gøre noget for dig selv, samt møde andre, der er i samme situation?

Hvis det er tilfældet, har Greve Kommune et særligt tilbud til dig.



Greve Kommune

Træningsenheden
Hundige Allé 11 F
2670 Greve

Telefon 43 97 34 10
(ml. kl. 8.00—11.00)
Mail: training@greve.dk