

Fysisk træning

Til dig med KOL og type 2-diabetes

Glostrup Kommune
Rådhusparken 2
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666
E-mail sundhed.velfard@glostrup.dk
Hjemmeside www.glostrup.dk/sundhed



Træning til dig med KOL eller type 2-diabetes

Gratis træningsforløb til dig der ønsker hjælp til at komme igang med motion

Formålet med træningen er at præsentere dig for forskellige træningsformer og forbedre din kondition. Motion kan hjælpe dig til at bevare eller forbedre din hverdag med din kroniske sygdom og måske endda forebygge, at din sygdom bliver værre.

Du bliver undervist af dygtige fysioterapeuter på Glostrup Kommunes træningscenter.

Du kan deltage, hvis du bor i Glostrup Kommune, taler og forstår dansk og selv kan sørge for transport til Træningscentret. Du skal have en henvisning fra din egen læge eller fra hospitalet.

Holdstart

Træningen udbydes med løbende optag hen over året og ligger i tidsrummet 16.00-17.00 på mandage og torsdage i en periode på 12 uger.

Tilbuddet foregår i træningslokalerne på Glostrup Fritidscenter, Christiansvej 2, 2600 Glostrup

Du kan med fordel også deltage på nogle af de teoretiske moduler om din kroniske sygdom (KOL eller Type2-diabetes).

Temaer i undervisningen:

- Kort præsentation af forskellige træningsformer
- Konditionstræning
- Styrketræning
- Individuel motionsvejledning med henblik på fremtidig motion

Kontakt

Hvis du ønsker at høre mere om de forskellige tilbud, er du velkommen til at kontakte Glostrup Kommunes forløbskoordinator på telefon: 40 12 23 98.

