



HENSYNTAGENDE TRÆNING

Efter kommunalt genoptræningsforløb

- Målrettes dig og dine behov
- Styrker din krop, kondition og balance
- Funktionel, guidende og hensyntagende træning
- Træning i gode og trygge omgivelser



LOF Slagelse - Korsør - Skælskør

Gl. Torv 4, 1. 4200 Slagelse
Tlf. 58 52 56 81
www.lof.dk/slagelse

Glede, Viden og Livskvalitet

STYRKE KONDITION OG BALANCE

Hensyntagende genoptræning

Holdet er til dig, som efter en operation er i gang eller har været i gang med et kommunalt genoptræningsforløb – og som fortsat har brug for funktionel, guidende og hensyntagende træning. Holdet er for dig, som er erhvervsaktiv eller pensionist.

Du føler dig måske endnu ikke klar til at træne selv - og ønsker fortsat vejledning og træning varetaget af en fysioterapeut.

Træningen er målrettet dig og dine behov, og indeholder øvelser, som styrker din krop, kondition og balance, så du har de bedste forudsætninger for en succesfuld tilbagevenden efter din operation. Træningen er funktionel, så du let kan overføre det til din dagligdag.

Kom og vær med – og fortsæt din gode vane med aktivitet og motion i gode og trygge, kendte lokaler fra genoptræningen.

Der er løbende optag på holdet – og det betyder, at du kan gå direkte fra det kommunale genoptræningstilbud til LOF's hensyntagende undervisning.

Kontakt os gerne, så tager vi en snak om, hvordan vi bedst kan hjælpe dig og hvilket hold, der passer dig. Ring på tlf.: 58525681 eller besøg os på: lof.dk/slagelse, hvor du også kan tilmelde dig.

Hvem er vi?

LOF er et landsdækkende oplysningsforbund, som tilbyder kurser, foredrag og aktiviteter for alle.

I LOF har vi et særligt fokus på sundhed. Vi tilbyder mange forskellige bevægelsehold, som fx yoga, gymnastik, varmtvandstræning og motion i det fri. Mange af vores sundhedsaktiviteter finder sted i samarbejde med kommuner og patientforeninger og en stor del er hensyntagende træning.

“ LOF bygger bro til vedligeholdelse af den gode genoptræning og bidrager til at øge sundheden – gerne sammen med andre. “

Helle Jacobsen, Skoleleder

LOF's aftenskoler er folkeoplysning af høj kvalitet og uformelle rammer for læring, dannelse og fællesskaber. Vi tager udgangspunkt i den enkelte deltagers behov, ønsker og niveau. Det kræver ingen forhåndskundskaber at være med på vores hold.

Vores aktiviteter tilbyder ny viden og færdigheder til at tage ansvar for egen tilværelse og aktive deltagelse i samfundet.

Din underviser

Jeg hedder Sara Eriksen og jeg er uddannet fysioterapeut. Min passion er at træne og udvikle mennesker. Min interesse for træning stammer fra gymnastikken, hvor jeg som barn dyrkede elitegymnastik og nu agerer som træner.

Min uddannelse som fysioterapeut forstærkede min lyst og viden i forhold til at gøre en forskel for det enkelte menneske.

Jeg tror på, at træning og bevægelse er vejen frem for mange af de fysiske problematikker, som vi kan opleve i vores hverdag – og dette udgangspunkt vil du opleve med mig som instruktør.

For mig er det vigtigt, at holdtræning er gavnligt for den enkelte – og at der samtidig er plads til smil og latter socialt.

Jeg glæder mig til at se dig!

Find dit hold, tider og mere information på LOF's hjemmeside: www.lof.dk/slagelse.



Sara Eriksen
Fysioterapeut