

Fitness en Sund krop

- og forbereder til uddannelse og job



Fitness en Sund krop

Fitness en Sund krop er et kursustilbud, hvor der bl.a. lægges vægt på livsstilsændring med fokus på bedre kost- og motionsvaner, samt afklaring i forhold til realistiske fremtidsmuligheder.

Der bliver bl.a. undervist i:

- Fitness- og holdtræning
- Kostvejledning og madværksted
- Job, uddannelse og fremtid
- Psykologisk værksted
- Smertehåndtering og Mindfulness
- Økonomi
- FVU dansk og matematik

Skemaet er på 25 timer om ugen, men kan justeres i samarbejde med rådgiver.

Målet er, at du opnår motivation og udvikler kompetencer, der kan bringe dig tættere på uddannelse eller arbejdsmarkedet.

Du kan finde flere informationer på hjemmesiden Fokus-folkeoplysning.dk eller scan koden...

