

Naturkræfter i Silkeborg

Træningstilbud til mænd, der er ramt af kræft



**Lev godt
med din sygdom**

Vi tilbyder et 3 måneders udendørs træningsforløb i skoven, hvor størstedelen af træningen opnås gennem skovarbejde. I samarbejde med Naturstyrelsen vil træningen bestå af nedklipning af invasive arter, kløvning og stabling af brænde, vedligehold af naturområder m.m.

Målet er, at du genvinder dine kræfter, så du kan vende tilbage til dagligdagen, som du kender den.

Træningen bliver tilrettelagt og tilpasset i samarbejde med en fysioterapeut, der er til stede hver mødegang.

Formålet med at deltage i træningen er, at du



- genvinder eller vedligeholder din muskelstyrke og kondition
- reducerer dine smerter eller ubehag opstået i forbindelse med dit sygdoms- og behandlingsforløb
- motiveres til bevægelse og fysisk aktivitet gennem samværet med andre mænd i naturen

Træningen foregår i naturen omkring Silkeborg. Nogle af træningsgangene kan erstattes af



- GPS løb
- Madlavning over bål
- Naturvejleder instruerer i træklating, øksekast m.v.
- Eksterne oplægsholdere der fortæller om relevante emner når man er ramt af kræft



Tid og sted

Vi træner hver mandag og onsdag kl. 10.30-12.30 i naturen. Du vil få oplyst præcist træningssted ved tilmelding.

Hvem kan deltage

Tilbuddet er for alle mænd, der har eller har haft kræft.

Instruktør

Fysioterapeut Morten Bach Larsen, tlf. 29 11 96 04





Tilmelding

Via koordinator Gitte Haaning, tlf. 20 18 96 37,
mail: gih@silkeborg.dk, hvor du også kan
få yderligere information.



Silkeborg
Kommune

