

Mandehørm...



**Styrke
og
Energi**



HOLSTEBRO KOMMUNE

Mandehørm, kun for mænd....

...er et kursustilbud til dig, der er eller har været ramt af kræft.

Ønsker du:

- Gang i kroppen
- Mere styrke og energi
- At møde andre mænd ramt af kræft

Træning, med fokus på styrke, kondition og udspænding.

Varetages af fysio- og ergoterapeut.

Husk træningstøj.

Træningen tilpasses den enkeltes behov og formåen.



Naturoplevelser,

du er sammen med de andre kursister og undervisere med til at planlægge, hvad der skal ske i naturen.

Varetages af naturvejleder og ergoterapeut.

Tilvalg:

Spis dig stærk mand, oplæg ved diætist om god mad, der giver energi, når kræften tager kræfterne.

Elsk dig stærk mand, oplæg ved sexolog om manddom og par liv, når kræften stikker en kæp i hjulet.

Kurset er gratis,

...forløber over 8 uger, 2 mødegange pr. uge á 2 timer.

Kursusstart forår og efterår

Kurset afholdes af Holstebro Sundhedscenter,

Danmarksgade 13B, 7500 Holstebro.

Information og tilmelding:

- Kontakt Sundhedscentrets sekretariat
- Mandag til fredag 9.00-14.00
- Tlf.:96114850
- sundhedscenter@holstebro.dk

