

**ER DU PLAGET MED SMERTER I
NAKKE, SKULDRE, RYGG O.L.?**

**HAR DU EN TRAVEL HVERDAG MED
HØYT TEMPO OG TIDSPRESS?**

**HAR DU VANSKELIGHETER MED Å
KOMME I GANG MED TRENING?**

**ØNSKER DU EN ENDRING I
LIVSSTILSVANENE DINE?**

**ØNSKER DU MER OVERSKUDD I
HVERDAGEN?**



OPPTUR!

Kursinnhold

Opptur er et tilbud til deg som opplever plager i muskel-skjelettsystemet. Kurset er utarbeidet av Lund BHT og hovedmålet er å hjelpe deltagerne til varig livsstilsendring. Alle deltagere gjennomfører en kondisjonstest (Åstrand) før og etter kurset. Alle får tilbud om gruppeundervisning med aktuelle temaer knyttet til helse, kosthold og trening. Det utarbeides et personlig tilpasset treningsprogram, og bedriftshelsetjenesten gjennomfører arbeidsplassbesøk med mulighet for tilrettelegging og individuell oppfølging fra personlig trener.

Læringsmål

Målet for kurset er varig livsstilsendring. Du vil få gode verktøy for å mestre dette.

Varighet

12 - 15 deltagere vil bli inkludert i kurset. Opptur går over 22 uker hvor de første 8 ukene består undervisning og individuell veiledning. De siste 14 ukene består av egentrening med oppfølging.

Målgruppe

Alle

Utstyr

Treningstøy og treningssko.

Dato og sted

- Oppstart etter avtale.
- Kan gjennomføres i bedriftens eget lokale, eller via Lund BHT.

Velkommen til en real «opptur»!