

MOTION XL



Hvad er Motion XL?



Har du lyst til at komme i gang med at motionere, så er Motion XL måske noget for dig.

Tilbuddet er til dig, som ikke dyrker motion i forvejen, men som ønsker at komme i gang og få hjælp til at fortsætte en aktiv livsstil.

Motion kan forbedre dit helbred og dit humør samt hjælpe dig med at holde vægten. Motion kan også give dig ekstra energi og overskud.

For at få det fulde udbytte af tilbuddet er det vigtigt, at du afsætter tid til at træne de to gange om ugen.

Tilbuddet indeholder også motionsvejledning og kostundervisning.

Tilbuddet er gratis.

Hvem kan deltage i Motion XL?

Du kan deltage i Motion XL, hvis du:

- Er svært overvægtig og har et BMI* på 35 eller derover
- Er fysisk inaktiv
- Bor i Københavns Kommune
- Er 16 år eller derover
- Kan deltage i stående og gående aktiviteter

Hele forløbet varer 16 uger og indeholder:

- Indledende samtale
- 28 træningsgange
- Motionsvejledning
- Prøvetimer
- Mulighed for kostundervisning

Sådan bliver du henvist



Læge



Forebyggelsescenter
Vesterbro-
Kgs. Enghave-Valby

Lægen henviser dig.
Forebyggelsescentret kontakter dig.

2



Du bliver kontaktet af en medarbejder fra forebyggelsescentret.

Fysisk træning

Du træner 2 gange om ugen i Forebyggelsescenter Vesterbro-Kgs. Enghave-Valby under vejledning af en fysioterapeut. Træningen foregår på faste tider og dage. Der er hold på forskellige tidspunkter på dagen. Du bliver undervist i forskellige træningsformer.

Motionsvejledning

Undervejs i dit træningsforløb vil du modtage motionsvejledning. En motionsvejleder sætter fokus på, hvordan du kan fortsætte din aktive livsstil efter forløbets afslutning.

Prøvetimer

Sammen med en motionsvejleder og andre deltagere har du mulighed for at afprøve udvalgte motions- og træningstilbud samt besøge idrætsforeninger i lokalområdet. Op til 4 prøvetimer kan indgå i dit forløb.

Kostundervisning

Du har under forløbet mulighed for 4 undervisningsgange i relevante emner samt 2 korte individuelle kostsamtaler ved særlige behov.



*)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vægt i kg}}{\text{Højde i meter}^2}$$

Eksempel:

Er du fx 1,66 m høj og vejer 97kg:

$$\text{BMI} = \frac{97 \text{ kg}}{1,66 \text{ m} \times 1,66 \text{ m}} = 35$$

Tal med din egen læge eller kontakt Forebyggelsescenter, Sundhedshus Vesterbro-Kgs. Enghave. Se bagsiden.

3



Du kommer til en indledende samtale i forebyggelsescentret, hvor vi tilrettelægger dit forløb.

4

Du deltager i de aktiviteter, som indgår i dit forløb:

- Motionsvejledning
- Fysisk træning
- Kostundervisning





© Kraks Forlag AS (R/080404/1)

Forebyggelsescenter Sundhedshus Vesterbro-Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121

1620 København V

Tlf. 82 20 52 50

Fax 82 20 52 58

E-mail: forebyggelsescentret-vk@suf.kk.dk

Daglig telefontid: 9-14

Buslinjer: 3A, 6A, 831

www.fcv.kk.dk

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

