



Bewegen en leefstijltraining

LESLOCATIES	Mill (Fitland), Oss en Uden
CONTACTPERSOON	Willeke Verhagen en Jessie Weijers
E-MAIL	loopbaancentrum@leijgraaf.nl
DOELPERSPECTIEF	Werk en activering
CODENUMMER	2003

» Korte beschrijving van de training

De deelnemer neemt wekelijks deel aan sportactiviteiten die zijn levensstijl verbeteren en zijn fysieke belastbaarheid vergroten. Tevens wordt er aandacht geschonken aan samenwerkingsgedrag, invulling van de dagstructuur, leefstijlverbetering met aandacht voor houding en gezonde voeding.

» Voor wie is deze bestemd?

De training is bedoeld voor deelnemers met afstand tot de arbeidsmarkt of vervolgopleiding, die actiever in het leven willen staan en hun samenwerkingsgedrag moeten of willen verbeteren.

» Wat is het resultaat van de training?

Door deelname aan de training is de deelnemer fysiek weerbaarder en kan hij beter functioneren in opleiding of werkomgeving.

» Wanneer kan gestart worden?

De cursus start bij voldoende deelnemers. Dat moeten er minimaal 6 zijn.

» Hoe lang duurt de training?

De training bestaat uit 8 lessen van 2 uur.

» Waar wordt de training gegeven?

Fitland, locaties Mill, Oss en Uden

» Diploma / Bewijs van deelname / Portfolio

Bewijs van deelname.

» Verder van belang om te weten

De training wordt verzorgd door een ervaren instructeur van Fitland. Na elke les volgt een korte evaluatie per deelnemer met de begeleider van het Loopbaancentrum en de instructeur van Fitland.