



Behöver du bli mer

AKTIV?

Behöver du bli mer fysiskt aktiv
men behöver extra stöd för att
komma igång?

Då är du välkommen att anmäla dig
till AKTIV

Aktuell september till och med december
2020



SAMORDNINGSFÖRBUNDET

ÄLV&KUST

ALE | KUNGÄLV | STENUNGSUND | TJÖRN | ÖCKERÖ





Vad är AKTIV?

AKTIV innebär att du får träna gratis 2 dagar i veckan i 8 veckor tillsammans med en personlig tränare på ett gym i din kommun.


Du får ett individuellt anpassat träningsprogram och tränaren finns där för att stötta dig i din träning. Det är fler personer med i AKTIV på gymmet samtidigt men det är ingen gruppträning.

För vem är AKTIV?

AKTIV är till för dig som är 16-64 år och behöver bli mer fysiskt aktiv men som behöver extra stöd för att komma igång. Du ska ha kontakt med en eller flera av: Vården, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen eller kommunens försörjningstöd. Hör av dig om du är osäker på ifall du tillhör målgruppen.

Varför?

Fysisk aktivitet har många fördelar för din hälsa. Träning stärker inte bara din kropp utan även ditt självförtroende, minskar stress och ger en hälsosam rutin i vardagen.





Anmälan och frågor

För att anmäla dig till AKTIV eller om du har frågor ska du kontakta:

Fredrik Thomsen

Telefon: 010 488 7115 eller

E-post: fredrik.thomsen@arbetsformedlingen.se

Det går också bra att någon annan anmäler dig såsom en handläggare, vårdpersonal, kontaktperson eller liknande

Aktuella gym och träningstider för AKTIV

Ale:

Var? Nordic Wellness, Älvängen

När? Tisdagar och torsdagar kl. 11-12

Kungälv:

Var? Friskis&Svettis Rollsbo

När? Tisdagar och torsdagar kl. 11-12

Stenungsund/Tjörn


Var? STC Stenungsunds Arena

När? Tisdagar och fredagar kl. 13-14

Öckerö:

Var: Nordic Wellness, Hönö

När? Tisdagar och torsdagar kl. 11-12





SAMORDNINGSFÖRBUNDET
ÄLV&KUST

ALE | KUNGÄLV | STENUNGSUND | TJÖRN | ÖCKERÖ

www.sofvg.se