

Fit&Sund er den korte version af fitness- & sundhedshus. Vores vision har fra begyndelsen i 2011 været at samle fitness og sundhed under samme tag og gøre ambitiøs træningsfaglighed til centrum og forbindelsesled mellem relevante sundhedsfaglige udbydere.

Fra fysioterapeuter til diætister, praktiserende læger m.fl. Den oprindelige vision definerer stadig Fit&Sunds rejse frem mod konstant forbedret værdi for sundhedsforbrugeren, stærkere lokale fitness- og sundhedsforretninger og F&S-huse i alle landets regioner. Vi omtaler vores rejse og overordnede vision som „broen“

fra fitness til sundhed – en rejse, der har positioneret Fit&Sund som anerkendt skandinavisk aktør på medical fitness-området.

Fit&Sund har gennem årene opnået anerkendelse for vores effektive seniortræningskoncepter (55+) og vores huses indbydende seniormiljøer, der de fleste hverdagsformiddage sprudler af liv i vores holdsale og caféområder. MOTION for livet, som kæden introducerede i 2016, har været en stor succes mht. at motivere 55+’ere til vedvarende fysisk aktivitet og træning. En bærende motivationsfaktor er sociale relationer via træning.

Er du senior og utrænnet?

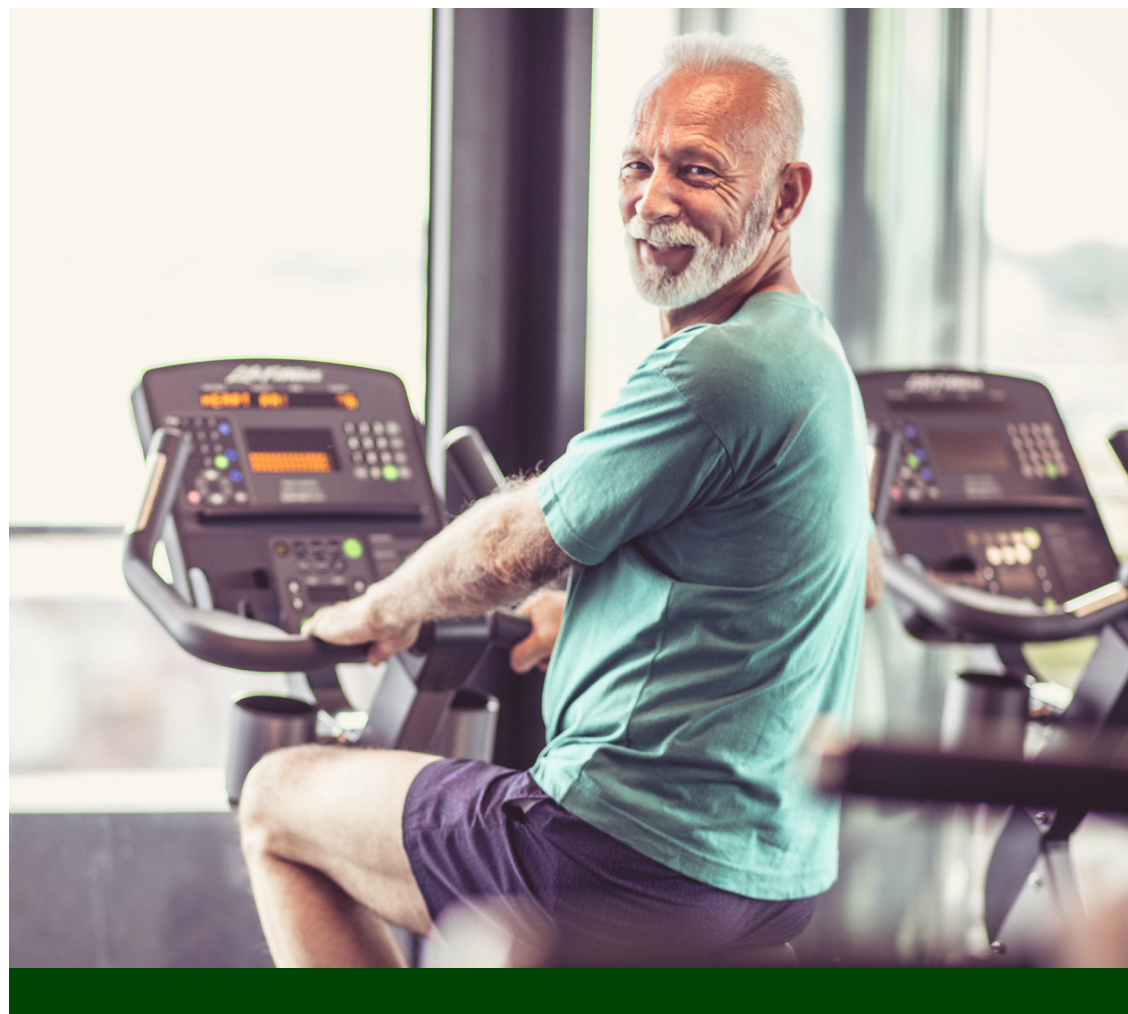
Hør mere om vores succesfulde fem ugers **GRATIS** træningskoncept **MOTION for livet...**



I forlængelse af Fit&Sunds position på seniortræningsområdet er vi blevet inviteret med i flere offentligt støttede innovations og researchprojekter. Herunder LevVel i samarbejde med bl.a. Aleksandra Institutet (2011 –

2012), PAHA i samarbejde med bl.a. EuropeActive og Coventry University (2015 – 2016), COP4HL i samarbejde med bl.a. Syddansk Universitet og Hanze University of Applied Sciences (2017 – 2021).

HØJ PÅ PULS



HVORFOR?

Fysisk aktivitet er godt for alle mennesker, og fysisk aktivitet, der får pulsen op er endnu bedre – også for mennesker med **demens**. Der er endvidere evidens for, at fysisk aktivitet kan forbedre eller stabilisere den kognitive funktion hos mennesker med mild **demens**. Samtidig giver træning mulighed for at vedligeholde det fysiske funktionsniveau.

Vores virksomheds navn er Fit&Sund og vores slogan er – hele livet.

Så selvfølgelig skal vi også være en del af livet, når det er sværere.

I et samarbejde mellem **proaktiv** Fysioterapi hos Fit&Sund og Aarhus kommune er der nu oprettet et træningstilbud for mennesker med **demens** i tidlig stadie.

Vi tilbyder fysisk træning med fokus på at få pulsen op, arbejde med balancen og styrketræne hele kroppen med det klare formål at styrke kroppen, hjernen og bidrage til humøret.

HVEM, HVAD, HVOR?

Hvem

Alle med **demens** i tidlig stadie. Hvis du har andre skavanker tilpasser vi træning til dig. Pårørende er meget velkommen til, at tilmelde sig til træningen også.

Instruktører

Fysioterapeuter fra **proaktiv** Fysioterapi hos Fit&Sund.

Hvor

Ådalsvej 27, 8240 Risskov.

Hvornår

Tirsdage kl. 13.15 - 14.15.

Vi mødes omklædt kl. 13.00 og efter træning er der en kop kaffe.

Pris

200 kr. pr. måned pr. person efter tilskud fra Århus kommune. Tilskuddet ydes i hele 2019.

Opstart

Tirsdag d. 2. april.

**Tilmelding på mail til info@fysioegaa.dk
eller ring på 86 22 22 10**