

Gør tanke til handling
VIA University College



Skejby – trivsel i verdensklasse

EFTERÅR 2018



Skejby – trivsel i verdensklasse

Ambitionerne er høje, når vi taler om sundhed og trivsel blandt medarbejdere. Nedenstående tilbud vil ikke blot fremme din sundhed, men også give dig mulighed for at få et større netværk i og på tværs af organisationer og virksomheder i området.

VIA University College byder ind med flere aktiviteter, som vil give dig sved på panden og motivere dig til at leve sundt:

- Styrketræning til begyndere
- Avanceret styrketræning
- Konditionsmix til begyndere
- Konditionsmix til let øvede
- Individuelt rygestopforløb
- Individuel kostvejledning
- Løbestilsanalyse

Aktiviteterne varetages af VIA's studerende, som får erfaring i rollen som instruktører, vejledere og konsulenter. Dette er et afgørende formål for vores deltagelse i projektet. For at sikre at aktiviteterne bliver af høj kvalitet, har de studerende fået undervisning i tiltagene og samtidigt vil der være en underviser tilknyttet hver enkelt aktivitet.

Hvis du tilmelder dig, forventes det, at du deltager så ofte som muligt og at du fuldfører forløbet, så vores studerende får den optimale læring ud af forløbet.

Tilmelding

Se bagerst i brochuren, hvordan du tilmelder dig.



Start op med styrketræning

Vil du prøve, om styrketræning er vejen til at forbedre din sundhedstilstand? Har du lyst til at træne med andre begyndere? Er det svært at komme afsted, når du først er kommet hjem?

Styrketræning er en sikker og effektiv træningsform med mange sundhedsfremmende effekter.

VIA University College tilbyder gratis styrketræning om morgenen. Styrketræningen består af 12 ugers superviseret træning på ca. 1 time 2 gange ugentligt med instruktører. Du vil få en indføring i simple styrketræningsøvelser og de grundlæggende træningsprincipper. Instruktørerne vil tilrettelægge dit styrketræningsprogram, herunder også opvarmning. Træningen er rettet mod begyndere.

Du får

- 2 gange ugentlig styrketræning superviseret af instruktører
- Instruction i styrketræning
- Mulighed for at træne i trygge omgivelser med andre på samme niveau som dig selv

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Mandag og onsdag kl. 7-8 i uge 37-48 (med selvtræning i uge 43 og 44)

Sted

VIA University College, Hedeager 2, lokale 14.23

Der er mulighed for omklædning og bad efter træningen.

For nærmere information

Annette Buhl, anbu@via.dk

Avanceret styrketræning

Er du parat til at give den max gas igennem styrketræning? Vil du prøve alternative styrketræningsformer? Er du klar til styrketræning, hvor ikke kun musklerne belastes, men hvor også pulsen er høj? Er du klar til at prøve avancerede styrketræningsmetoder med mange forskellige træningsredskaber?

Styrketræning er en effektiv træningsform med mange sundhedsfremmende effekter.

VIA University College tilbyder gratis styrketræning om morgenen. Styrketræningen består af 12 ugers superviseret træning med instruktører. Træningen er rettet mod dig, som allerede har erfaring med styrketræning og som har lyst til at arbejde med andet end traditionel styrketræning i maskiner.

Du får

- 2 gange ugentlig styrketræning superviseret af instruktører
- Styrketræning med mange forskellige øvelser og brug af f.eks. sandsække, battlingtøve, kettlebells monster-elastikker, TrX, ringe, m.m.
- Progressivt styrketræningsprogram med øgning af muskelmasse, muskelstyrke og stabilitet

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Tirsdag og torsdag kl. 7-8 i uge 37-48 (med selvtræning i uge 43 og 44)

Sted

VIA University College, Hedeager 2, lokale 14.16
Der er mulighed for omklædning og bad.

For nærmere information

Annette Buhl, anbu@via.dk



Konditionsmix

Vil du gerne i bedre form? Er det svært at komme afsted, når du først er kommet hjem? Har du lyst til at få pulsen op gennem leg, boldspil, løb og andre aktiviteter? Ønsker du en alsidig træning med mange forskellige former for konditionstræning?

VIA University College tilbyder gratis konditionstræning efter fyraften. Eneste krav er et par løbesko til udendørs træning og et par indendørssko til indendørs træning i vores gymnastiksal. Træningen består af 12 ugers træning på ca. 1 time hver gang ugentligt med instruktører. Instruktørerne vil tilrettelægge træningen med udgangspunkt i de to hold beskrevet nedenfor. Træning kan både foregå udenfor og indenfor afhængig af aktiviteter, vind og vejr. Konditionsmix henvender sig til dig, der ikke har været aktiv med højere puls i lang tid (begynder) og til dig der er vant til at være aktiv med højere puls (let øvet). Træningen starter op fælles for de to hold med 15 minutters let opvarmning og skadesforebyggende øvelser. Derefter deles holdene op.

Der tilbydes også før- og efter-konditionsmålinger for max 20 personer.

HOLDENE

Begynder

Er for dig, der bruger 30 min eller derover på at tilbagelægge 5 km. Træningen vil primært bestå af skiftevis løbe og gang aktiviteter, hvor du periodevis vil få pulsen højt op.

Let øvet

Er for dig, der kan løbe 5 km på 22-30 min. Træningen vil primært bestå af intervaltræning gemt i forskellige aktiviteter som fx leg og spil. Du kan forvente høj puls igennem træningen.

Du får

- 2 gange ugentlig konditionstræning med instruktører
- Mulighed for at motionere med andre på samme niveau
- Inspiration til efterfølgende hjemmetræning
- Direkte konditionstest (til max 20 deltagere)

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Tirsdag og torsdag kl. 16.05-17.00 i uge 37-48 (med selvtræning i uge 43 og 44)

Sted

VIA University College, Hedeager 2
Der er mulighed for omklædning.

For nærmere information

Annette Buhl, anbu@via.dk

Individuelt rygestopforløb

Har du prøvet det før? Har du brug for at blive holdt fast i din beslutning? Er du bange for at tage på i vægt, når du stopper med at ryge? Vil du vide mere om dine helbredsmæssige gevinster ved at holde op med at ryge? Vi kan hjælpe dig med at holde helt op ...

Med udgangspunkt i din individuelle situation rådgiver vi dig om, hvordan du bedst kan stoppe med at ryge. Rygestop er et individuelt forløb, der består af 5 mødegange plus en opfølgning. Sammen med rygestoprådgiveren, og med udgangspunkt i dine behov, aftales en dato for dit rygestop.

Et individuelt rådgivningsforløb foregår således

- Rådgivning om rygestop
- Testet din nikotinafhængighed
- Rådgivning om valg og brug af nikotinerstatning
- Relevant materiale
- Masser af støtte

Hvorledes ugerne tilrettelægges, aftales individuelt.

Rygestoprådgivningen varetages af studerende fra VIA Ernæring og Sundhedsuddannelsen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Rygestopvejledningen afvikles fra uge 38.

Sted

VIA University College, Hedeager 2
Klinikrummene: Lokale 24.21 og 24.23 og 24.20 og 24.19 – alle placeret på 2. sal

For nærmere information

Marie Ernst Christensen,
e-mail: maec@via.dk



Vi kan hjælpe dig med at holde helt op med at ryge.



Individuel kostvejledning

Ønsker du at tabe dig? Eller måske at tage på? Savner du inspiration til sundere madvaner i dagligdagen eller tips til at optimere din kost? Er du motiveret for at ændre kostvaner? Så er dette tilbuddet til dig.

Med udgangspunkt i din individuelle situation kan vi hen over efteråret og vinteren og tilbyde vejledning om, hvordan du kan justere din kost og få en sundere dagligdag. Individuel kostvejledning er et tilbud, der består af 4-8 vejledningsgange á ca. 1 times varighed. Du aftaler selv dato og tidspunkt med kostvejlederen, som er en professionsbachelorstuderende i Ernæring og Sundhed.

Krav til dig, som ønsker at deltage er, at du er rask (du må ikke være på lægeordineret diæt) og motiveret for at ændre dine kostvaner. Du forpligter dig endvidere til at komme til mindst 4 samtaler, da det er vigtigt for de studerendes læringsproces at få erfaring med et fuldt vejledningsforløb.

Du får

- 4-8 kostvejledningssamtaler
- Vejledning om kost ud fra dine behov (med afsæt i Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger)
- Gennemgang og analyse af din nuværende kost

- Inspiration til sundere madvaner i dagligdagen
- Relevant materiale
- Masser af støtte og opbakning

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Opstart i uge 49 og afslutning i uge 11. Starttidspunktet i uge 49 er valgt, så det passer ind i de studerendes undervisning i øvrigt, og kan derfor ikke ændres. Øvrige mødetidspunkter aftales individuelt, så det tilpasses dine muligheder og behov.

Sted

VIA University College, Hedeager 2, Klinikrummene: Lokale 24.21 og 24.23 og 24.20 og 24.19 – alle placeret på 2. sal

Kontakt

Annette Buhl, anbu@via.dk

Bemærk ! Dette tilbud starter først op i uge 49.

Løbestilsanalyse

Har du en skade der er opstået i forbindelse med løb? Oplever du smerter, når du løber? Har du en løbestil, der giver dig problemer?

Hvis du kan svare ja til ovenstående, kan en løbestilanalyse måske hjælpe dig. Nu er der mulighed for at få lavet en løbestilsanalyse i bevægelseslaboratoriet på VIA University College, Campus N.

Du får

- Videoanalyse af dit løb på løbebånd
- Resultater fra analysen (indenfor få dage)
- Råd og vejledning om, hvordan du kan forholde dig fremover

Materialet gøres tilgængeligt for dig, efter at de studerende har færdiggjort analysearbejdet.

Krav

Du skal kunne løbe på løbebånd (få minutter). Du skal have et problem som er opstået i forbindelse med løb, hvilket du bedes uddybe i forbindelse med din tilmelding. Har du en skade, som først viser sig når du har løbet langt, så vil det være optimalt, hvis du har løbet langt inden du møder ind til analysen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Du skal forvente at den samlede undersøgelse vil vare ca. 1½ time. Der bliver gennemført analyser i både uge 38 og uge 39 og du bedes ved tilmelding angive de tidspunkter, du kan testes på.

Tiderne er:

1. Tirsdag d. 18. september kl 13:15
2. Tirsdag d. 25. september kl 14:15
3. Onsdag d. 26. september kl 10:00
4. Onsdag d. 26. september kl 13:15

Vi vil udvælge deltagere ud fra de angivne problematikker.

Sted

Hedeager 2, lokale 14.08
Der er mulighed for omklædning.

For nærmere information

Annette Buhl, anbu@via.dk



Sådan tilmelder du dig

Denne brochure sendes ud via Business Park Skejby. Virksomheder, der ønsker at deltage, skal kontakte Annette Buhl, anbu@via.dk, VIA University College.

Når din virksomhed har givet tilsagn om at deltage, vil din virksomheds kontaktperson modtage et link til en elektronisk tilmelding. Du skal benytte dette link i forbindelse med tilmelding. Tilmelding foregår efter først-til-mølle princippet. Du vil modtage besked pr. e-mail senest i uge 36 med besked, om du har fået plads på den tilmeldte aktivitet.

Da aktiviteterne er et led i de studerendes uddannelse, er tilmeldingen bindende.