Frirummet Frederiksberg

Styrketræning v. Fysioterapeut Karen Asmund

Tilpasset styrketræning

- med fokus på kropsbevidsthed og vejrtrækning

HVAD GÅR DET UD PÅ?

Vores fysioterapeut har tilrettelagt programmer med tilpasset styrketræning for mennesker, der har psykiske traumer efter seksuelle overgreb tidligt i livet.
Udbredte senfølger relateret til kroppen kan være undgåelse af kropskontakt og dermed problemer med at mærke egne grænser i forhold til træning. Det kan også være øget anspændthed og et tilbageholdt åndedræt, som kan gøre det svært at arbejde hensigtsmæssigt med øvelserne. Det modsatte kan også gøre sig gældende, hvor kroppen er underspændt og uden energi, hvilket gør det hårdt og ekstra anstrengende at være fysisk aktiv.

På holdet vil du blive guidet i øvelser, som kan hjælpe dig med at finde ud af, hvordan det er bedst for dig at styrketræne og at være fysisk aktiv.

Du vil indgå i et lille trygt træningsfællesskab, hvor de andre deltagere også har senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdom.

HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR DET?

- **Torsdage: kl. 14.00-15.00**
- **Datoer: 4.4. - 11.4 - 18.4 - 25.4 - 16.5 - 23.5 - 30.5**
- **Sted: Manuvisionhuset, Bernhard Bangs Alle 25, 2000 Frederiksberg C**

For nærmere info og tilmelding skriv en mail til aktiviteter@csm-ost.dk eller ring til daglig leder af Frivilligsektionen Anette Fauerskov B. Jørgensen 60 18 70 92

CSM:Øst
Center for Seksuelt Misbrugte