



## Job & Fitness

Der ses ofte fysisk inaktivitet i forbindelse med langvarig ledighed. Denne inaktivitet begrænser muligheden for at bestride et job. Den manglende fysiske formåen opleves af den ledige som en reel barriere og nedsætter derfor motivationen for at søge job.

Det

opleves også som en barriere, der er svær at gøre noget ved.

Job og Fitness tager udgangspunkt i den lediges formåen og gør træningen sjov og let

tilgængelig, så det af deltageren opleves som muligt at ændre sin kondition.

Fitness er også en social aktivitet, som kan være med til at bryde isolation og skabe netværk.

### Målgruppe

Job og Fitness retter sig mod jobklare og indsatsklare kontanthjælps- og dagpengemodtagere, hvor den fysiske formåen, overvægt eller usund levevis er en barriere i forhold til at komme i job.

### Indhold

- Jobsøgning
- Daglige motionsaktiviteter i egnede lokaler og med instruktion fra specialuddannede instruktører i samarbejde med en etableret fitnessvirksomhed
- Jobsøgningsaktiviteterne vil være en kombination af individuelle og gruppe aktiviteter
- Fitnessaktiviteterne vil være individuelt tilpasset

### Struktur

Fremmøde: Dagligt fremmøde 9 - 15

Varighed: Minimum 13 uger

Tilgang: Løbende indtag

### Aftale

Holdkøb eller enkeltplads.

### Økonomi

Tilbud efter nærmere forhandling.

### Kontakt

Vil du vide mere så kontakt:

Regionschef

Karrierecenter

Adresse

Tlf.

Mail