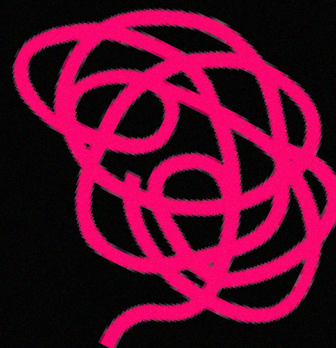


MENTAL FITNESS



PROBLEM

Corona-situationen har påvirket de unge både fysisk og psykisk. Restriktioner og begrænsninger har ført til symptomer som bl.a. stress, angst og depression. Udfordringen er, at de få muligheder for fysisk samvær, går ud over de unges mentale tilstand. Så hvordan kan Psykiatrifonden få unge til at træne deres mentale sundhed med Det Mentale Motionscenter?

LØSNING

Fitnesscentrene er lukket ned, men heldigvis kan medlemmerne stadig træne via onlinehold i hjemmet. Men psykisk træning er mindst lige så vigtigt som fysisk - derfor introduceres: Mental Fitness.

Online træningshold der blander mentale øvelser og teknikker fra Det Mentale Motionscenter, med fysiske øvelser fra FW. De mentale øvelser vil blive varetaget af en coach fra Psykiatrifonden og de fysiske af en træner fra FW.

Skræddersyet hold vil være tilgængelige, så de passer til forskellige slags mentale problemer. Fx. Angst & Cirkeltræning, Cardio & Compassion og Stress & Pilates.

Så lad os forbedre de unges fysiske og mentale form med Mental Fitness.

HOLD

ANGST



CIRKELTRÆNING

HOLD

CARDIO



COMPASSION

HOLD

STRESS



PILATES