

Fighterne

Viborg Ungdomsskole tilbyder overvægtige unge mellem 13-18 år, et målrettet undervisningsforløb over 12 måneder.

Formål:

- at de unge opnår bedre livsstil og livskvalitet
- at de opnår en sundere livsstil
- at de oplever små sikre succeser
- at de taber sig betydeligt
- at de opnår større kropsbevidsthed
- at deres selvværd øges
- at de bliver i stand til at sætte sig selv realistiske mål
- at de oplever idrættens og bevægelsens positive betydning

Struktur/indhold

Vi starter et nyt hold til januar. I det første kvartal mødes vi 1 aften pr. uge med 1-2 undervisere/tovholdere – Desuden vil der blive enkelte lørdage eller søndage. I løbet af kvartalet er der en weekend med overnatning.

Fokus er hele tiden på vejledning og tæt opfølgning af den unge. Efter denne periode mindskes mødevirksomheden og ansvaret for udviklingen skal den enkelte unge gradvis selv påtage sig. Der er dog stadig regelmæssig samling af holdet med fælles aktiviteter, coaching og vejning.

Målgruppe

Unge mellem 13-18 år, som er overvægtige og som kan motiveres til at forbedre deres livsstil, men som har brug for et skub for at komme i gang.

Samarbejdspartnere

Der samarbejdes med diætist, fysioterapeuter og andre til kortere oplæg. Desuden vil der være små oplevelsesforløb med introduktion til motionscentre, svømmehaller, idrætsforeninger osv. med de andre elever. Skal forløbet bruges specifikt som en del af et særligt tilrettelagt forløb (§33), udarbejder UU-vejlederen, afdelingslederen

Tilmelding/betaling

Infoaften afholdes 13. januar 2016 klokken 19.00 på Viborg ungdomsskole. Vi har løbende optag herefter.

Kurset er gratis – dog opkræves der et mindre beløb på weekenddage hvor der er forplejning.



FRITID