



VIBORG  
KOMMUNE

# PULSHOLDET

Vil du have fysisk aktivitet ind i din hverdag, stærke ben, bedre humør og har du lyst til frisk luft i 1 time i fællesskab med andre? Så er Pulsholdet noget for dig!



## Indhold

Vi har fokus på din sundhed og livskvalitet gennem fysisk bevægelse i naturen.

Vi starter med opvarmning efterfulgt af intervalgang og øvelser for balance og styrke.

Du skal være klar til at gå din puls op i et hurtigt tempo; ud fra dit niveau. Vi løber ikke, men får godt gang i ben og blodomløb.

Du bliver guidet af sundhedsfagligt personale fra Sundhedscenter Viborg.

Du kan sagtens være med, hvis du bruger rollator og har behov for flere pauser.

Instruktionerne foregår på dansk.

## Tid og sted

Vi mødes mandage og torsdage kl. 10-11 foran scenen på Borgvold.

Du er velkommen på holdet, når du har været i kontakt med en medarbejder fra Viborg Kommune.

Første gang skal du henvende dig til Puls-hold instruktøren.

Der vil være visse ferieuger, hvor der ikke er træning. Du kan orientere dig om ferieuger på [sundhedscenter.viborg.dk](https://sundhedscenter.viborg.dk)

## Praktisk

Kom i tøj der passer til vejret. Gerne flere lag.

Medbring: 1 flaske vand.

Du skal selv sørge for transport til Borgvold og udgifterne hertil.

Det er gratis at deltage.

## Spørgsmål

[Rehabteam119@viborg.dk](mailto:Rehabteam119@viborg.dk)

Tlf.: 87 87 60 40

sundhedscenter  
**VIBORG**