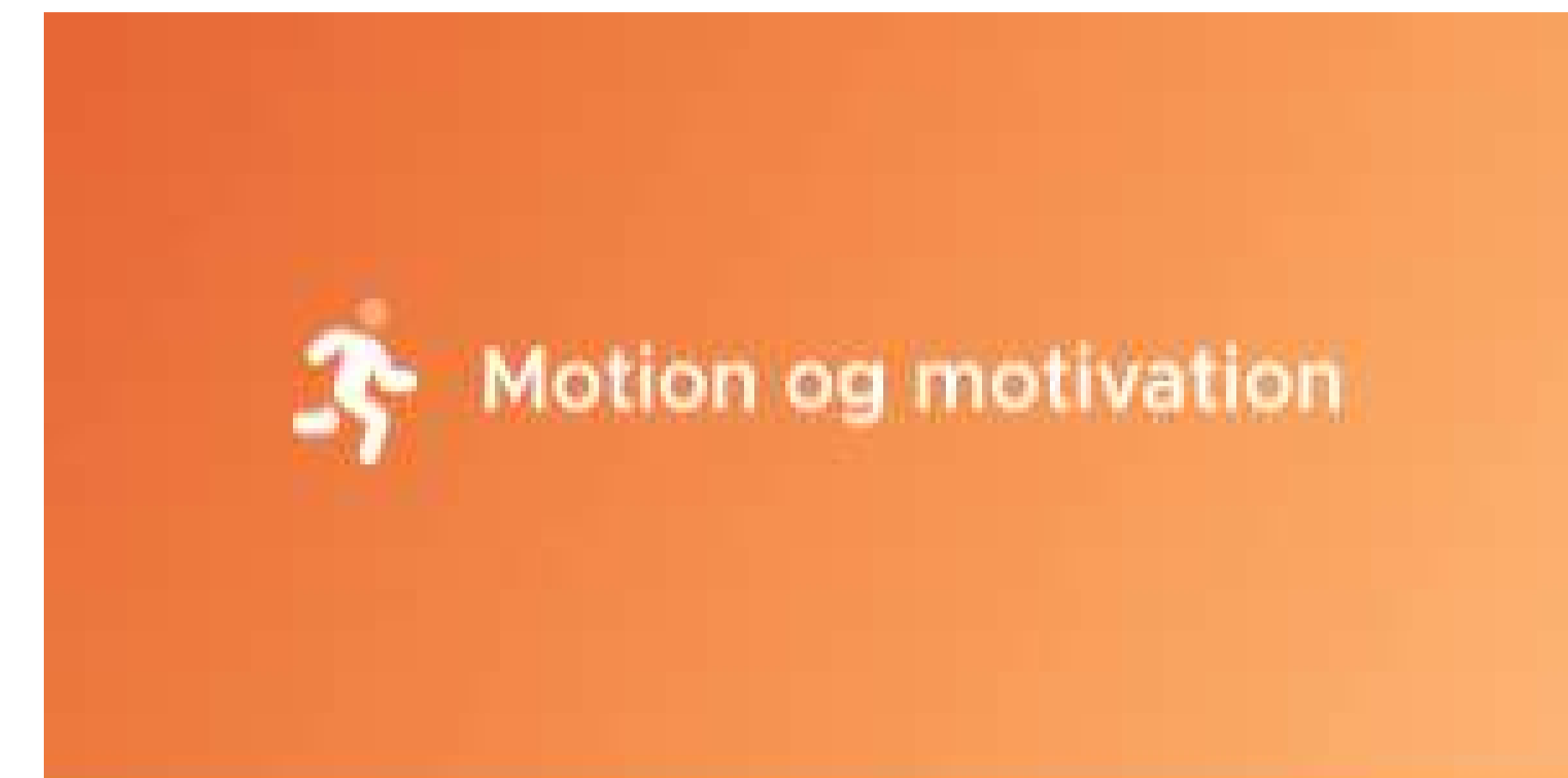


## Kursus

# Digitalt Kursus: Motion og motivation

Med kombinationen af motion og motivation sker der noget i kroppen der gør, at vi producerer flere stoffer så vi er klar til at gå på arbejde og have mere overskud. Bokser du lidt med ikke, at have den største motivation og måske ikke de sundeste vaner i.f.t. at få motioneret så er dette kursus lige noget for dig. Kurset fokuserer på skavanker og sygdomme som kan forebygges via motion og nemme øvelser i din hverdag.



**(i)** indsats  
Underviser

🕒 2 uger

## Motion og motivation

På dette kursus som omhandler motion og motivation, får du indblik i, hvad

Tildel hold

Læs mere →

## Udbytte

## Det får du ud af kurset

For os selv kan vi gøre en stor forskel for vores kroppe og helbred, hvis vi er villige til at fokusere på dette.

- ✓ Mere motivation og positivitet i din hverdag
- ✓ Indblik i fordelene ved at være fysisk aktiv
- ✓ Få balance i din krop
- ✓ Sparring og vejledning så du forebygger forskellige livsstilssygdomme
- ✓ Nemme øvelser i din hverdag



Digitalt kursus hos Candeno i samarbejde med indsats.

# Opbygning og emneoversigt: Motion og motivation

Kurset er online og er bygget op i ti moduler med videoer og hjemmeopgaver, som du kan markere som fuldført, når du er færdig med et modul. Du kan under hele forløbet se eller gense modulerne. Der er i dette forløb 9 er undervisningsvideoer og det 10. modul er en online afslutning, som står under modulet, hvor der ligeledes findes en opgave til dagens møde. Bemærk dette er Teams møder på bestemte tidspunkter som du skal møde op til.

## Moduler

Modul 1 - Hvorfor er motion vigtig?	<a href="#">Video</a>
Modul 2 - Motion holder sygdom for døren.	<a href="#">Video</a>
Modul 3 - Motion giver mere energi	<a href="#">Video</a>
Modul 4 - Ansvar	<a href="#">Video</a>
Modul 5 - Mere livsglæde	<a href="#">Video</a>
Modul 6 - Motivation	<a href="#">Video</a>
Modul 7 - Vedholdenhed	<a href="#">Video</a>
Modul 8 - Vaner	<a href="#">Video</a>
Modul 9 - Søg råd og vejledning	<a href="#">Video</a>
Modul 10 - Live session	<a href="#">Video</a>