

# Z-HEALTH



## **Move Better Begynderhold – Z health Hjernesmart træning**

6 ugers træningsforløb på mindre hold med fokus på øvelser for hele kroppen.

Lær din krop bedre at kende, få styr på uhensigtsmæssige kompensationsstrategier og oplev hvordan dine smerter reduceres. (mere info på bagsiden)

Kurset indeholder 6 undervisningsgange.

Derudover anbefales hjemmetræning ca. 15 min om dagen.

Der udleveres kursuspapirer med øvelser.

**Træning hver tirsdag kl. 11.00-1200**

**Opstart i uge 43 - Tilmelding i receptionen**

**Pris 1095,-**

**Mulighed for tilskud fra "Sygesikringen Danmark" 420 kr.**

# **Musklerogled.dk**

SPECIALISTER I BEVÆGEAPPARATET

Tlf.: 66181150, Adresse: Bogensevej 88, 5270 Odense N

## Z-health hjernesmart træning

- Døjer du med tilbagevendende eller konstante smerter på bevægeapparatet?
- Har du balance / koordinationsproblemer?
- Driller dine øjne når du er træt?
- Bliver du dårlig af karruseller eller let køresyg?
- Har du evt. tidligere slået hovedet?

### Info

Z-health hjernesmart træning sætter fokus på koordinations og mobilitets øvelser for hele kroppen  
Derudover træner vi øjne og balance, som har enorm betydning for din smerteopfattelse.

Træning foregår på et mindre hold, max 8 deltagere hos Musklerogled. Instruktør: Camilla Møller-Jørgensen.

**Musklerogled.dk**

SPECIALISTER I BEVÆGEAPPARATET