

# Seniorhold

Tirsdag 10-11

*Træning af kondition, styrke og balance og funktioner. Der gives vejledning til øvelser man kan lave hjemme.*

- *Fælles opvarmning enten gang ude, på cykel eller med vejledte øvelser af fysioterapeut*
- *Der trænes individuelt tilpassede øvelser med vejledning fra fysioterapeut*
- *Der trænes både i maskiner og på gulv eller briks. Desuden benyttes elastikker, klude og balance redskaber.*
- *Træningen progredieres individuelt og der instrueres i evt. selvtræningsøvelser.*

*Eks for dig der vil træne forebyggelse af fald, at opretholdelse af dagligdags funktioner og eks genoptræning efter gener fra bevægeapparatet.*