

GLA:D Knæ-hoftehold

For dig med Artrose (slidgigt) i knæ og eller hofte. Uddannelse og træning mhb på at bedre funktion og mindske smerter.

- *Indledende test af dine knæ/hofte funktion og udholdenhed*
- *Undervisning med sidste viden omkring Artrose, smerter og håndtering heraf*
- *6 ugers træning to gange om ugen på fast hold hos fysioterapeut*
- *Øvelser målrettet din funktion på individuelt niveau*
- *Afsluttende test*
- *Masser af inspiration til din videre træning.*

Pris: 1920,-