

GLA:D Ryghold

For dig der oplever gentagne rygproblemer der måske går helt væk eller svinger i intensitet. Fokus er udover træning også håndtering af rygsmerter.

- *Indledende test af din rygs funktion og udholdenhed*
- *Undervisning med sidste viden omkring kroniske smerter og ryg problemer*
- *8 ugers træning to gange om ugen på fast hold hos fysioterapeut/kiropraktor*
- *Øvelser målrettet din funktion på individuelt niveau*
- *Afsluttende test af din rygs funktion og udholdenhed*
- *Masser af inspiration til din videre træning.*

Pris: 2500,-