

Seniorhold

Træning af kondition, styrke, 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, opretholdelse af dagligdags funktioner og eks genoptræning efter gener fra bevægeapparatet.

Pris fra: 1270,-