

Åbent ryghold-på gulv

Instruktør: Fysioterapeut Helene Hollensberg

På dette ryghold trænes der på gulvet, og følger timen igennem fysioterapeutisk instruktørs øvelsesvejledning.

På samme måde som på det almene åbne ryghold er fokus på mobilitets- og stabilitetstræning.

Træningen vil foregå som fællestræning, men der vil altid være mulighed for individuelt tilpassede alternativer.

Holdet er for dig som aktuelt eller tidligere har døjet med rygproblemer, eller som gerne vil lave en målrettet forebyggende indsats.

Du skal være i stand til at kunne komme op og ned fra gulvet.

Træningen foregår i vores træningssal i stueetagen.

Tid: Tirsdag kl. 18.00-19.00

Pris:

Klippekort 8 gange 1270 kr.

Klippekort 12 gange 1590 kr.

Klippekort 16 gange 1900 kr.

Klippekort 30 gange 3000 kr.

Mulighed for tilskud fra "DK"



Muskler og led.dk

SPECIALISTER I BEVÆGEAPPARATET