

Skulder / nakke / brystryg-hold



Holdet er for dig som døjler med nakkespændinger, hovedpine, foroverbøjet holdning, skulderproblemer eller låsninger i nakke og / eller brystryg. Du kan i lige så høj grad have gavn af at bruge holdet forebyggende, fx hvis du arbejder i meget fastlåste stillinger på kontor, som chauffør eller lignende.

Vi skal arbejde med mobiliteten / bevægeligheden, samt styrke og stabilitet - holdet foregår som hhv. fælles- og stationstræning, og er altid planlagt- og superviseret af fysioterapeut.

Klippekort priser fra 1270,-