

Seniortræning

Seniortræning er til dig som gerne vil have løftet dit funktionsniveau og gøre noget ved skavanker i bevægeapparatet. Holdet varetages af en af klinikkens fysioterapeuter, og vil overvejende bestå af styrketræning kombineret med balance- og bevægelighedstræning.

Styrketræning har vist sig at være en af de bedste måder at forebygge skader i bevægeapparatet, forebygge fald og genoptræne efter en skade, uanset om der er tale om muskel-/seneskade, slidgigt eller overbelastning.

Træningen varer 55 minutter, hvor hele kroppen trænes. Hvis du har en skade og ikke kan lave bestemte bevægelser, vil der blive taget hensyn til dette gennem alternative øvelser. Er du i tvivl, så spørg fysioterapeuten eller din kiropraktor om holdet er noget for dig.

Tid og sted: Træningen foregår hver **onsdag fra 9.00-9.55** hos Sport og Fitness, Østergade 51, 6100 Haderslev.

Pris: 124,62 kr. pr træning, tilmelding er bindende minimum 4 uger.

Der afregnes fra gang til gang, men er man forhindret eller udebliver fra træning, skal der stadig betales.

Der gives tilskud fra Sygeforsikring Danmark (88 kr. for pr. screening og 59 kr. pr holdtræning), såfremt man er medlem.

Er du interesseret i at deltage eller høre mere, så skriv en mail til jj@kirohaderslev.dk eller spørg i receptionen.

