

# Artrose Hold +

Opfølgende holdtræning for hofte- og Knæ smerter

"Artrose Hold+" forløbet er et opfølgende hold for dig som allerede har gennemført GLAiD\* kurset, enten her på klinikken eller på en anden klinik, og ønsker at fortsætte/genopfriske principperne fra dette.

Holdet tager udgangspunkt i det du allerede har lært på GLAiD\* kurset, og bygger videre på dette med bla nye øvelser og ny viden til hvordan du nemmere klarer dagligdagens udfordringer.

\*OBS! Dette er ikke et GLAiD hold, da dette er et beskyttet varemærke. Dette er klinikkens eget hold tilbud.

Holdet har løbende tilmelding, hvori man træner 1 gang om ugen af 1 times varighed.

Man tilmelder sig for en måned af gangen. Vær opmærksom på at der kan være ventetid på holdet.

## Tid og sted:

Træningen foregår **hver onsdag kl 10-11**. Forløbet varetages af fysioterapeuterne hos Hansen & Hansen, Bygnaf 15 i Haderslev.

## Pris:

Holdet koster 124,62,- pr gang, og du skal tilmelde dig for minimum en måned / 4 træninger i træk. Der gives tilskud fra Sygeforsikring Danmark, såfremt man er medlem.

**Er du interesseret i at deltage eller høre mere, så skriv en mail til [jj@kirohaderslev.dk](mailto:jj@kirohaderslev.dk) eller spørg i receptionen.**

