

Tryk Træning.

Hos Hansen & Hansen tilbyder vi 4 gange træning for alle der har lyst til at komme i gang med at bevæge sig med simple midler. Der vil samtidigt blive undervist i smerteforståelse og håndtering af smerter ud fra et biopsykosocialt perspektiv.

Holdet ligger hver onsdag fra 17.15 til 18.00. Vi starter hver gang med 10 minutters undervisning i smerteforståelse og håndtering. Derefter vil vi i roligt og trykt tempo gennemgå dagens øvelser og træning.

Der er løbende tilmelding.

Træningen foregår i en lukket træningssal på klinikken. Bygnaf 15. 6100 Haderslev.

Som afslutning til hver træning vil der blive udleveret et forslag til et træningsprogram. Det kan laves hjemme 1-2 gange indtil næste træning. Øvelserne i hjemmetræningen bygger på dagens program. Om det laves hjemme, er ikke et krav men et tilbud.

Jeg vil forsøge at tilpasse alle øvelser efter individuelle behov.

Holdet består af max 6 deltagere.

Pris; 207,45 kr pr træning. Altså 830 kr i alt. Er man medlem af danmark er der også tilskud derfra. Måske skal der købes en træningselastik, men det afhænger af niveau. Betaling sker før opstart af forløb. Det vil være muligt at fordele de 4 træninger over 6 uger, hvis der er en eller to onsdage man ikke kan komme.

Mest af alt kommer du til at gå fra træningen med et smil på læben, med ny viden og forhåbentligt med en god fornemmelse i kroppen.

Hvis du tænker det er noget for dig så kontakt klinikken på telefon 74529352 og spørg efter Camilla.

Jeg glæder mig til at træne med jer.