



OSTEO- POROSE

STYRK KNOGLERNE EFFEKTIVT MED TRÆNING

Fysisk aktivitet er en forudsætning for at bevare muskelstyrke og knoglemasse. Find et niveau for træning, der tager hensyn til knogleskørhed og samtidig vedligeholder eller øger muskelstyrke, kondition og knogletæthed.

FYSIO
D A N M A R K
Varde · Esbjerg · Billund

Vestre Landevej 67, Varde
Tlf. 7522 3530

Gl. Vardevej 64, Esbjerg
Tlf. 7512 0308

DIN FØRSTE TRÆNING ER:

_____ dag - den _____ kl. _____

■ FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

■ FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 64

Efterfølgende træning:

_____ dage - kl. _____



PRAKTISKE OPLYSNINGER

På vores osteoporosehold vil du træne med en fysioterapeut, som har specialviden inden for træning med osteoporose. Fysioterapeuten udarbejder et træningsprogram, som tilpasses dit niveau. Træningen har fokus på at øge muskelstyrken, kredsløbet, balancen og bevare en god holdning.

Der køres to hold i ugen, et som holdtræning i salen og et som holdtræning ved maskiner. På begge hold vil fysioterapeuten vejlede og hjælpe dig.

Inden deltagelse skal du undersøges af en fysioterapeut, som kan indstille dig til osteoporosetræning.

MEDBRING

Alle deltagere møder omklædte i tøj, man kan bevæge sig i, og passende fodtøj til indendørs brug. Medbring et håndklæde til træningsmatten.

Vi har både bade-og omklædningsfaciliteter.

PRIS

Priserne følger taksterne for den offentlige sygesikring. Der er mulighed for, at du kan få tilskud fra regionen og fra "Sygeforsikringen Danmark". Se priserne på klinikken, på hjemmesiden eller kontakt vores sekretær på telefonen. Bemærk 1. gang på holdet er til normal behandlingstakst.

AFBUD

Afbud på telefon eller mail senest kl. 9.00 på træningsdagen
info@varde-fysio.dk eller info@esbjerg-fysio.dk