

Balancehold

Holdet henvender sig til dig med nedsat balance og/eller gangbesvær.

Formål og indhold:

Formålet med træningen er at øge styrke, forbedre reaktionsevne og udholdenhed, gennem træning og leg.

Der er god stemning på holdene, her er plads til grin og tid til at høre hvordan den enkelte har det.

Træningstidspunkter og forløb:

Træningens varighed er 55 min. Holdene er lukkede forløb, hvor der optages nye deltagere ved frafald, eller der oprettes nye hold ved stor efterspørgsel.

Betaling:

Der er mulighed for, at du kan opnå tilskud fra Sygeforsikring "danmark".

Egenbetaling:

Der opkræves forudbetaling, og der betales for et helt forløb på 10 uger.