

Kom i form

Kom i form henvender sig til dig med/uden tidligere muskel eller skeletale problemer, herunder rygproblemer, hofte-/bækkenproblemer mm. Derudover henvender kom i form holdet sig også til dig der ønsker styrketræning/pulstræning med fysioterapeutiske øjne.

Formål og indhold:

Træningens indhold er styrketræning og pulstræning. Formålet med træningen er at komme i bedre form, uden øget risiko for skader, på et hold hvor der er tid til den enkelte. Fokuset ligger på at den enkelte skal blive en bedre version af sig selv, hvor alle kan være med hvis man blot har lyst til at presse sig selv og prøve sig selv af med nye øvelser.

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.