

Leddegigthold

Holdet henvender sig til dig med diagnosticeret leddegigt.

Formål og indhold:

Leddegigt skyldes ændringer i dit immunsystem og kan ikke helbredes, men sygdomsudviklingen kan bremses, og symptomerne kan lindres/forebygges via medicin og træning.

Formålet med træningen er at styrke muskulatur og sener omkring de angrebne led, hvilket er vigtigt i forhold til at forhindre udviklingen af stive led.

I træningen vil der være fokus på konditionstræning, for at styrke dit immunforsvar og hjerte-/karsystemet, derudover vil der være fokus på styrke- og stabilitetstræning for at beskytte og skåne leddene.

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.

