

## Sclerose hold

---

### Sclerosehold er for dig med diagnosen Multiple Sclerose

#### Formål og indhold:

Formålet med træningen er at vedligeholde/forbedre dit fysiske funktionsniveau og opnå mere overskud i hverdagen.

Træningen indeholder elementer af stabilitets-, balance-, konditions- og styrketræning.

En stor del af træningen vil foregå som cirkeltræning/stationstræning. Holdene er inddelt efter niveau, så der er udfordringer på alle funktionsniveauer.

Der er fokus på den sociale del af træningen, hvor deltagerne har mulighed for at diskutere aktivitetsudfordringer i privatlivet mm.

På hold, hvor der trænes under henvisning skal alle nye deltagere ses til en individuel konsultation og vurdering.

#### Træningstidspunkter og forløb:

Træningens varighed er 55 min. Hvoraf 45 min. er effektiv træning. 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.