

Skånehold

Holdet henvender sig til dig som har brug for ekstra hjælp til at træne. Hvor du muligvis benytter hjælpemidler som rollator eller stok, eller har brug for en arm til at gå.

Formål og indhold:

Formålet med træningen er vedligeholdelse, stabilisere og balancetræning. Der er fokus på at forbedre og vedligeholde dit funktionsniveau, så godt som muligt.

Der trænes kondition på f.eks. motionscykel eller løbe(gå)bånd. Derudover trænes der styrketræning gennem øvelser med og uden redskaber.

Der laves øvelser på måtter/briks. Og øver på de hverdagsfunktioner som du har problemer med f.eks. at gå på trapper eller komme op og ned fra gulvet.

Det er et hold hvor der er tid og plads til den enkelte kan træne med individuelle øvelser, side om side med andre deltagere. Og der er mulighed for at træne i netop det tempo du har energi til.

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

Vi forsøger at holde humøret højt og have det rart mens vi træner noget der måske er lidt svært.

Træningstidspunkter og forløb:

Træningens varighed er 55 min. Holdene er lukkede forløb hvor der løbende er ind-/udslusning ved frafald fra de eksisterende hold. 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.

