

Artrose +

Artrose+ er et træningshold for personer med slidgigt, hvori målet er at nedsætte smerter og øge funktionsniveauet. Holdet anbefales til dig der tidligere har gennemført et GLA:D forløb.

Træningen har et øget fokus på knæ og hofte stabilitet men vi kommer hele kroppen igennem. Holddeltageren bliver udfordret på individuelt tilpasset niveau, og træningen indeholder både bevægelsestræning, styrketræning, balance og konditionstræning for alle niveauer og med stor variation.

Tid og sted

Træningen foregår hver **onsdag kl. 10-11**. Forløbet varetages af fysioterapeuter hos Hansen & Hansen, Bygna 15 i Haderslev.

Pris

Holdet koster 115,96,- pr træning og man binder sig til holdet for en måned af gangen. Der gives tilskud fra Sygeforsikring Danmark, såfremt man er medlem.

