

# Robust Ryg-Niveau 1

## Introforløb

Ønsker du at komme godt i gang med rygtræning? Ønsker du at gå på et lukket hold med faste trænere, faste træningstidspunkter, og hvor der er tid til den enkelte? – Så bør du overveje Robust Ryg niveau 1 intro.

Robust Ryg niveau 1 intro er et lukket træningsforløb til dig, der gerne vil i gang med at træne din ryg, men ikke er helt tryk ved at give dig i kast med træningen på egen hånd. Træningen består af øvelser med egen kropsvægt, eller med lette vægte, og varetages altid af en fysioterapeut.

Holdet træner tirsdag og torsdag fra 16-17 i Sport & fitness på Østergade 51.

Prisen er 119,04 kr. pr. træning, og man binder sig til 4 uger af gangen, så prisen er i alt 952,32 kr. Beløbet betales bagud, eller fra gang til gang via Mobile Pay. Betaling refunderes *ikke* trods aflysning og udeblivelse.

Som medlem af Danmark har du mulighed for tilskud.

Efter de 4 uger er der mulighed for at fortsætte på holdet, hvis dette ønskes og vurderes relevant. Forinden første holdtræning skal du have en individuel screening (294,18 kr.), medmindre andet er aftalt med din behandler.

***Ved Deltagelse på holdet får du også 8 ugers gratis selvtræning i Sport & Fitness' lokaler, såfremt du ikke tidligere er blevet givet dette.***

Hvis du kunne tænke dig at tilmelde dig eller høre mere om holdet så spørg din behandler, eller skriv en besked til Jannik på JJ@kirohaderslev.dk eller Emil på [EJ@kirohaderslev.dk](mailto:EJ@kirohaderslev.dk).

Obs: Holdet er begrænset til 6 deltagere.

