

Føler du deg ustø?

Har du vanskar med å gå ute?

Greier du mindre i dag enn for eit år sidan?

Treng du hjelp til å komma i gang å trena?

Då kan dette vera noko for deg!



Treningsgruppe for eldre

Treningsgruppa vert arrangert som eit tidsavgrensa tilbod, med trening 2-3 gonger i veka over 8 veker.

Kvar treningsøkt varer ca 1 time og vi trener styrke, balanse og rørsle.

Når denne perioden er ferdig får du med deg eit treningsprogram som du kan bruka heime.

Treningsgruppa vert leia av fysioterapeut.

Ved oppstart og slutt, vil fysioterapeuten gjennomføre ein funksjonstest, og samtale med kvar enkelt.

Vil du vera med? Eller ynskjer du meir informasjon, ta gjerne kontakt.

Du treng tilvisning til fysioterapi i gruppe, frå legen din, for å delta.
Avgrensa tal på plasser.

Rosendal

Stad: Fysioterapiavd. på Rosendalstunet

Tid: Mandag, onsdag og fredag kl 13-14.00 Oppstart medio april

Kontakt:

Gunvor Teigland 53 47 59 86
Katarina Kucerkova 53 47 59 87

Husnes

Stad: Fysioterapiavd. på Husnestunet

Oppstart mars/april

Kontakt:

Gina Berge-Soldal 53 46 16 45