

Holdtræning hos Aulum Fysioterapi & træning i samarbejde med Ældre Sagen.

Aulum fysioterapi & træning har i gennem de sidste 10 år udbudt træning i samarbejde med Ældre Sagen.

Hos Aulum fysioterapi & træning varetages træningen af en autoriseret fysioterapeut med stor viden omkring træning. Det er nemlig ikke kun vigtigt at træne, men lige så vigtigt at lave den rigtige træning. På holdet er det muligt at tilrettelægge øvelserne individuelt, så de passer til dit niveau.

- Alle kan deltage på holdet, uanset hvilke skavanker du kommer med.
- Træningen har b.la. fokus på forebyggelse af livsstilssygdomme og fald.
- Kondition, styrke og balance er vigtige elementer, blandet med godt socialt samvær.

Undervisningen foregår i det nybyggede Sundhedshus på Rugbjergvej 14 i Aulum. Vi benytter vores 2 hyggelige træningssale, hvor der er mulighed for fælles opvarmning og træning i vores forskellige træningsmaskiner.

Vi starter et nyt forløb op i slutningen af januar 2019.

Onsdag kl. 10.00 og kl. 11.00. Ved stor tilslutning opretter vi gerne flere hold.

Har du lyst til gratis at være med på holdet en enkelt gang før jul, for at se hvad vi laver, kan du bare kontakte klinikken på tlf. 51443430. Vi glæder os til at se dig.

Husk! Det er aldrig for sent at komme i gang.



AULUM FYSIOTERAPI
& TRÆNING



Mail: mail@aulumfys.dk

www.aulumfys.dk

Tlf. 51443430