

KOM I (BEDRE) FORM HOS BENEFIT RUDKØBING

VI HAR OGSÅ ET HOLD DER PASSER DIG - Vi starter nye hold i efteråret 2017

KRÆFTHOLD

Træning har til formål at mindske bivirkninger af din kemoterapi, forbedre din fysik og øge dit overskud i hverdagen. Træning fremmer trivsel og livskvalitet og reducerer angst og depression.

Underviser: Fysioterapeut Jakob Carstens

Dag: torsdag kl. 11.00 - 12.00

Startdato: 7. september

MANDEHØRM

Træning kun for mænd hvor der svedes, knokles og kæmpes men samtidigt er der plads til lidt sjov og ballade.

Underviser: Fysioterapeut Jakob Carstens

Dag: tirsdag kl. 16.00 - 17.00

Startdato: 5. september

PARKINSON

Fysisk aktivitet og træning er en vigtig del af behandlingen af Parkinson. Træningen består af fysiske øvelser, som reducerer dine symptomer og forsinket udvikling af nye symptomer. Oplever du barrierer i din fysiske formåen og har brug for hjælp til fysisk aktivitet, kan Parkinson-træning være en løsning for dig.

Undervisere: Fysioterapeuter Jakob Lynggaard Pedersen og Jakob Carstens

Dag: mandag kl. 10.00 - 11.00 og onsdag kl. 9.00 - 10.00

Startdato: 4. september



EFTERFØDSELSHOLD

- genvind formen efter din fødsel

En graviditet og fødsel er hård ved kroppen og det er derfor vigtigt at træne kroppen efterfølgende, for at genvinde formen. Efterfødselstræning henvender sig til nybagte mødre og vil fokusere på at styrke din bækkensbund og stramme figuren op efter fødsel.

Underviser: Fysioterapeut Susanne Ottosen

Dag: tirsdag kl. 11.00 - 12.00

Startdato: 5. september



STRAM OP

Der tages udgangspunkt i de klassiske Pilates øvelser suppleret med andre træningsformer. Fokus vil være på styrke- og konditionstræning.

Underviser: Fysioterapeut Susanne Ottosen

Dag: torsdag kl. 17.00 - 18.00

Startdato: 7. september



Alle hold starter op i uge 36

SELVTRÆNING

I vores træningsrum med gode styrketræningsmaskiner, løbebånd og kondicykler er der åben for selvtræning.

Se flere holdbeskrivelser på www.bene-fit.dk

Der er løbende tilmelding på flere af holdene
Få yderligere information på tlf. 6251 1399

BENEFIT[®]
RUDKØBING