



PARKINSON

TRÆN DIG BEVÆGELIG OG SMIDIG Opnå et større overskud i hverdagen ved at træne muskelstyrke, kredsløb, mobilitet og balance. Vi guider og støtter dig igennem hele træningen, og vejleder også til hjemmøvelser og specifikke hverdagsudfordringer.

FYSIO
D A N M A R K
Varde • Esbjerg • Billund

Vestre Landevej 67, Varde
Tlf. 7522 3530

Gl. Vardevej 64, Esbjerg
Tlf. 7512 0308

DIN FØRSTE TRÆNING ER:

_____ dag - den _____ kl. _____

■ FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

■ FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 64

Efterfølgende træning:

_____ dage - kl. _____



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Funktionsniveauet er forskelligt for alle med Parkinson. Derfor tilbyder vi holdtræning med individuel hensyntagen, så du får den træning og vejledning, du har brug for.

Træningen på alle holdene indeholder balance, koordination, smidighed, muskelstyrke og udholdenhed.

Inden deltagelse på holdet skal du have en henvisning fra din læge og undersøges af en fysioterapeut, som derefter vil henvise dig til det hold, der passer bedst til dig.

Træningen foregår 1-2 gange ugentligt á 45-60 min. varighed, alt efter hvad du kan holde til, og hvilket hold du går på.

MEDBRING

Alle deltagere møder omklædte i tøj, man kan bevæge sig i, og passende fodtøj til indendørs brug. Medbring et håndklæde til træningsmåtten.

Vi har både bade-og omklædningsfaciliteter.

PRIS

Med Parkinsondiagnosen er du berettiget til vederlagsfri holdtræning. Det betyder, at du er dækket af den offentlige sygesikring, og der er derfor ingen egenbetaling.

AFBUD

Afbud på telefon eller mail senest kl. 9.00 på træningsdagen
info@varde-fysio.dk eller info@esbjerg-fysio.dk