



# BASSIN TRÆNING

## **SKÅNSOM TRÆNING FOR DIG OG DINE LED.**

Har du svært ved at træne på grund af begrænset bevægelighed eller smerter? Så kan varmtvandstræning i 33,5 grader varmt vand måske være løsningen for dig.

---

**FYSIO**  
D A N M A R K  
Varde · Esbjerg

Vestre Landevej 67, Varde  
Tlf. 7522 3530

Gl. Vardevej 64, Esbjerg  
Tlf. 7512 0308

## DIN FØRSTE TRÆNING I BASSIN ER:

\_\_\_\_\_ dag - den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

- FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67
- FysioDanmark Esbjerg, (Svømmestadion DK), Gl. Vardevej 60

Efterfølgende træning: \_\_\_\_\_ dage - kl. \_\_\_\_\_



## HVAD ER TRÆNING I BASSIN?

- Skånsom og effektiv træning i 33,5 grader varmt vand
- Træningen foregår altid under supervision af en fysioterapeut
- 45 min. træning 1-2 gange ugentligt alt efter behov
- Træningen kan foregå på to forskellige måder alt efter hvad du og din fysioterapeut finder relevant for dig.

Det kan være individuel træning, med dit eget træningsprogram udarbejdet i samarbejde med din behandlende fysioterapeut, tilpasset dit løbende træningsniveau. Eller det kan være holdtræning hvor en fysioterapeut guider holdet igennem en træningseance, som er forskellig fra gang til gang, men hvor holdet får trænet lige netop det de er henvist til.

## HUSK

- Medbring eget badetøj
  - Reglerne for personlig hygiejne er de samme som for offentlige svømmebad. Se gældende bassinregler på [www.varde-fysio.dk](http://www.varde-fysio.dk)
  - Se kontra indikationer for brug af bassinet på hjemmesiden
- under "regler og betingelser".

## PRIS

Priserne følger taksterne for den offentlige sygesikring. Der er mulighed for, at du kan få tilskud fra regionen og fra "sygeforsikringen Danmark". Se priserne på klinikken, på hjemmesiden eller kontakt vores sekretær på telefon.

## AFBUD

Afbud på telefon eller mail senest kl. 9.00 på træningsdagen  
[info@varde-fysio.dk](mailto:info@varde-fysio.dk) eller [info@esbjerg-fysio.dk](mailto:info@esbjerg-fysio.dk)