

Beboertræning med Team Træning:

Mandage 9.00-12.00 Beboertræning i træningssalen i kælderen.

Fitnessstræningen henvender sig til de beboere, som har brug for styrke- og balancetræning primært i træningsmaskiner og kan holde fokus mellem ca. 20-45 min. Beboerne træner efter individuelt tilpasset træningsprogram.

Onsdage 10.45-11.30 Stolegymnastik i cafeen i stuen

Stolegymnastik – 45 min. træning en gang om ugen, som foregår siddende i stol/kørestol. Der er fokus på at træne hele kroppen. Vi træner bevægelighed, muskelstyrke og kredsløbet. Der bruges småredskaber og musik i træningen.



Vi håber, I (personalet) vil være behjælpelige med at følge beboerne til og fra cafeen/træningssalen.

Med venlig hilsen

Fysioterapeut Kristina