



Falck

Healthcare

HOLDTRÆNING

Til holdtræning har vi fokus på den enkelte deltager, hvor vi tilrettelægger træningen på baggrund af dit niveau og dine behov.

Vi kan lave et træningsprogram til præcist dit behov, hvor du kan komme og træne, samt have et hyggeligt samvær sammen med andre.

Denne træning anbefales bl.a. som et supplement, hvis du er i behandlingsforløb.

Falck Healthcare tilbyder holdtræning varetaget af en fysioterapeut på følgende tidspunkter hver uge:

Tirsdag kl. 16.00-17.00

Lise

(Stabilitets- og styrketræning (cirkeltræning) af hele kroppen)

Onsdag kl. 15.40-16.40

Christopher

(Stabilitets- og styrketræning (cirkeltræning) af hele kroppen med maskiner og fitnessøvelser)

Træningen foregår i Parkskolens gymnastiksal B i Taastrup (indgang fra Rødkælkevej)

Husk at booke dig ind og melde afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage.

Husk at medbringe et håndklæde!

Book online eller ring til Falck på 70 10 20 42