



**Shared Care i Psykiatrien på Vestegnen tilbyder**

# **Nyt træningshold i varmtvandsbassin**

*Ishøj Svømmehal*

**Skånsom styrketræning, afspænding, øget velvære & kropsbevidsthed**

**Ét hold torsdage kl.13-14 i uge 36-51, efterårsferie i uge 42**

*Første gang er torsdag d.3.september 2015*

**Tilmelding fra tirsdag d.11.august 2015**

## **Om træningen**

Der er mange fordele ved at træne i et varmtvandsbassin. Det er en skånsom måde at styrketræne og afspænde kroppen. Derudover er træningen med til at lindre smerter samt øge dit velvære og din kropsbevidsthed.

Det er fysioterapeuter fra Psykiatrisk Center Glostrup, som står for træningen.

## **Deltagere**

Pladserne fordeles efter et fagligt skøn. Der er plads til 12 deltagere og vi opretter venteliste.

*NB! Det er IKKE en forudsætning, at du kan svømme. Man kan bunde i bassinet.*

**Tilmelding fra tirsdag d.11.august til**

**Sisse L Kousgaard**

**Telefon: 21 32 01 03**

**Mail: [sisse.lotte.kousgaard@regionh.dk](mailto:sisse.lotte.kousgaard@regionh.dk)**