

## Stabilitetshold

### Individuelt tilpasset træning på hold

Individuel træning for alle med stabilitetsproblemer. Træningen indeholder fælles opvarmning samt træning efter individuelle træningsprogrammer.

Træningen foregår i træningssal under tæt vejledning af fysioterapeut.

Holdet henvender sig til alle med rygproblemer, nakke- skulderproblemer og andre ledproblemer, som skyldes manglende stabilitet.

Deltagelse på hold forudsætter en fysioterapeutisk undersøgelse inden opstart.

**Tidspunkt:    Torsdag kl. 15.30 - 16.30**

**For yderligere oplysning, information og tilmelding ring på tlf. 70 20 97 78**

Eller skriv til os på mail [oksboel@emcare.dk](mailto:oksboel@emcare.dk)

EmCare

Rolfsgade 75 • 6700 Esbjerg  
Strandvejen 2 • 6840 Oksbøl

T. 70 20 97 78 • F. 70 22 97 78  
[emcare@emcare.dk](mailto:emcare@emcare.dk) • [www.emcare.dk](http://www.emcare.dk)

