

Sundhed og bevægelse til nakke og ryg



Bor eller arbejder du i Roskilde Kommune og døjer med ondt i nakke eller ryg på grund af hårdt arbejde?

Har du svært ved at komme i gang med at træne, selvom du har lægens ord for, at dette er vejen frem?

Er du parat til at træne i 1½ time to gange om ugen i 10 uger?

Så er træningsforløbet "Sundhed og bevægelse til nakke og ryg" måske lige noget for dig.

Formålet med træningsforløbet

er, at du gennem de 10 uger stifter bekendtskab med forskellige former for træning og bevægelse, som en praktisk inspiration til, hvordan du efter holdforløbet kan fortsætte med at træne på egen hånd.

I løbet af træningen kommer du for eksempel til at træne din styrke, balance, bevægelighed og kondition.

Træningen foregår tirsdag og torsdag kl. 15.15 – 16.45 på Kristiansminde Plejecenter (fysioterapien lokaler), Margrethekær 2, 4000 Roskilde

Hvordan tilmelder jeg mig?

Er du interesseret så kontakt Sundhedscentret på tlf: 46 31 77 02 eller mail sundhedforalle@roskilde.dk, husk at oplyse telefonnummer.

Inden eventuel opstart på holdet skal du til en afklarende samtale med en sundhedskonsulent i Sundhedscentret, hvor der vil blive taget stilling til, om du tilhører målgruppen for aktuelle træningshold.