

Motion og Samvær

Et træningstilbud til dig, som har lyst til at være aktiv samtidig med at du har det sjovt og bliver en del af et stærkt fællesskab!

Træningen varetages af uddannede fysioterapeuter og du vil opleve, at din kondition forbedres, din balanceevne styrkes og at du bliver stærkere.

'Motion og Samvær' udbydes som et forløb på 8 mødegange. Men du kan gå på holdet lige så lang tid du har lyst - kurset udbydes nemlig fortløbende.

Kurset er særligt målrettet borgere, som har gennemgået et rehabiliteringsforløb på Rebild Kommunes Sundhedscenter.

*Bemærk, at pårørende også er meget velkomne til at deltage på holdet.

Invitation til gratis prøvetræning!

Kom og prøv 'Motion og Samvær' sammen med de andre deltagere fra rehabiliteringsholdene.

Tilmelding v. Trine eller Anne Mette

Prøvetræning i Benefit,
Skørping: Torsdag d. 14. marts
kl. 13-14

Prøvetræning i Benefit,
Støvring: Torsdag d. 14. marts
kl. 13-14

Hold og priser

8 træningsgange	400,-
Benefit Skørping Møllevej 2	Tirsdage 15.30 - 16.30 (løbende optag)
Benefit Støvring Jernbanegade 15	Onsdage 15.30 - 16.30 (løbende optag)

Rebild Kommune betaler 50 % af prisen de første 8 gange for dig, der har gået på et rehabiliteringsforløb i Sundhedscentret.

Tilmelding:

lof.dk/mariagerfjord-rebild
mariagerfjord@lof.dk

24 47 99 69

eller direkte til underviseren ved prøvetræningen



Rebild
KOMMUNE

