

Praktisk information

Opstart: Torsdag 24. april, kl. 9.30 – 11.00.

Otte mødegange.

Der vil løbende blive oprettet nye hold, så man har mulighed for at fortsætte. Dette vil være til fuld pris.

Mødested: Borgerhuset i Ahlefeldtsgade i Rudkøbing, STUEN. Der er også adgang for rollatorer via rampe.

Undervisere: Lonni Birkebæk Clausen og Tine Stjernstrøm. Begge uddannede fysioterapeuter.

Pris: 260 kr. i alt, hvis du er visiteret fra kommunal træningsterapeut. (dette er halv pris)

Tilmelding foregår ved at kontakte:

Birgitte Rubæk, skoleleder LOF Fyn og Langeland.

Telefon: 72 18 62 18 - Mobil 55 66 76 76

Telefontid: Mandag og onsdag kl. 10.00-14.00
eller send en mail til: fynoglangeland@lof.dk

Alle er velkomne. Du må også gerne tage en ægtefælle, nabo eller ven med.

De betaler fuld pris: 520,- kr og tilmelder sig online.



Projekt Seniorstærk



Træning og Forebyggelse
Langeland Kommune





Projekt Seniorstærk er et tidsbegrænset træningstilbud til dig som har været igennem et genoptræningsforløb og hvor den kommunale træningsterapeut vurderer, at du vil have gavn af ekstra støtte til at komme videre med generel træning for kroppen.

Der vil blive arbejdet med at styrke kroppen og få overskud til en mere aktiv hverdag.

Fordi du er visiteret fra den kommunale træningsterapeut får du træningen til nedsat pris. Kommunen giver et tilskud, så du kun skal betale 32,50 kr. pr. gang.

Du binder dig for 8 gange og det betyder at du skal af med 260 kr. i alt.

Hvis du efterfølgende vil fortsætte med LOF's holdtræning Seniorstærk, er det til normal pris som er 520 kr.

Du skal være opmærksom på, at du selv skal stå for transporten til og fra træningen.

Glæd dig

- Træning målrettet dit niveau af erfarne træningsterapeuter.
- Vejledning til træning i hverdagen, derhjemme og i naturen.
- Råd og vejledning til præcis dig og dine behov for at opbygge en stærk krop og mentalt overskud.
- Samtaler om livsstil, kost og andre relevante emner for dig.
- Du får udleveret mulepose med redskaber til hjemmetræning. (dette gælder kun introholdet)
- Hyggeligt samvær efter hver træning med kaffe og tid til den gode snak.

