



TRÆNING AF FØDDERNE OG BALANCEN

Hvis du har problemer med dine fødder, og hvis din balance ikke er så god, kan det være effektivt at komme i gang med at træne muskler og bevægelighed i fødderne, styrke benene, og træne balancen med forskellige øvelser, som du kan arbejde videre med hjemme.

Jeg starter et fodtrænings/balancehold op

mandag d. 10/4 kl 9-10 i Bisserup Forsamlingshus.

Det bliver et forløb på 5 træningsgange og prisen er 450 kr for alle 5 gange.

Jeg er uddannet fysioterapeut, og har i en del år arbejdet med fod- og balancetræning.

For tilmelding eller hvis du har spørgsmål kan du sende SMS eller ringe til

FysMette v/Mette Jørgensen

tlf 22 87 77 70

Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark får du refunderet ca halvdelen derfra.