

Stærke tilbud fra fysioterapeuten!

Træning i vand

Få pulsen op med vandgymnastik. God motion, hvor vandet skåner dine led og styrker balancen. *Du behøver ikke kunne svømme for at deltage.*

Torsdag 14.00–14.45 i Vestjydsk Fritidscenter.
Løbende tilgang

Rygtræning

Øvelser og vejledning for dig med rygsmerter. Holdtræning 1-2 gange om ugen med andre i samme situation.

Tirsdag kl. 17-18
Torsdag kl. 16-17.
Opstart uge 37

Osteoporose

Holdtræning for patienter med diagnosticeret osteoporose. Her træner vi stabilitet og balance. Du styrker kroppens muskler for at mindsker risikoen for faldulykker og dermed knoglebrud.
Onsdag kl. 13-14.
Opstart uge 39

Børnefitness

For børn og unge, der vil have en bedre kondition på en sjov måde. Vi træner på maskiner, styrketræner, kører på rulleskøjter, laver yogaøvelser eller anden tilpasset træning.
Mandag 14.30-15.30.
Opstart uge 37

GLAD træning

Træning for slidgigt-patienter med knæ- og hoftesmerter.
Mandag kl. 11-12 og torsdag kl. 9-10.
Løbende tilgang

Pilates

Holdtræning, hvor alle kan være med.
Mandag kl. 8-9
Tirsdag kl. 9-10
Onsdag kl. 9-10
Torsdag kl. 17-18 og 18-19 i træningssalen på klinikken i Ulfborg.
Onsdag kl. 8-9 i Vemb Hallen.
Løbende tilgang

Brug for genoptræning?

Vi genoptræner alle former for skader og gener i kroppen, både individuelt og på hold:

- * Før og efter operationer
- * Nakke, skuldre, ryg, hofter, knæ, ankel
- * Før og efter graviditet og fødsel
- * Ubalancer i kroppen som fører til smerter

I tvivl? Så ring til en af vores fysioterapeuter og hør hvad vi kan hjælpe dig med.

Formålet med genoptræning er så vidt muligt at få dig tilbage til samme grad af funktionsevne som tidligere - og gerne bedre endnu - sammenlignet med tiden før du pådrog dig din skade eller blev syg.

Vores genoptræning er baseret på en individuelt genoptræningsplan, hvor vi sammen finder ud af, hvad dit mål er, og hvordan vi bedst kan hjælpe dig.

Vi tester din krop for styrke, stabilitet, og derefter lægger vi en individuel tilpasset genoptræningsplan.

ULFBORG KLINIK FOR FYSIOTERAPI

Tlf. 97 49 22 20 www.ulfborg-fysio.dk

