


Sønderborg



Sundhedscentret

Grundtvigs Allé 150
Mandag-torsdag kl. 8-14
Fredag kl. 8-12
Tlf. 88 72 41 82



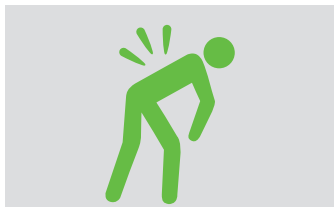
Tjek på din
sundhed 



Har du ondt i muskler, led og knogler?

Sønderborg Kommune tilbyder hjælp til dig, der vil gøre noget ved dine smerter, der skyldes arbejdsrelaterede muskel- og skeletlidelser.

Har du ondt i knogler, led og muskler?



Gør noget ved dine smerter

Sønderborg Kommune tilbyder hjælp til dig, der vil gøre noget ved dine smerter, der skyldes arbejdsrelaterede muskel- og skeletlidelser.

Mere end 40 % af den voksne befolkning har været generet af smerter inden for de seneste 14 dage.

Oplever du muskel- og skeletlidelser, kan det påvirke din sundhed og trivsel negativt.

Heldigvis kan træning og de rette øvelser være med til, at du oplever færre smerter, samt forebygge forværring.

Oplever du muskel- og skeletrelateret smerte, har du mulighed for at deltage på et holdforløb, der består af:

- Holdforløb med 12 møde gange à 1,5 timers varighed.
- Hver mødegang er en blanding af teori og praktiske øvelser

- Træningen kan foregå både indendørs og udendørs.
- Vi tager så vidt muligt udgangspunkt i dine behov.
- Opvarmning i fællesskab.
- Du vil blive introduceret til forskellige træningsformer og særligt til øvelser med elastik
- Du bliver instrueret i at udføre øvelserne med korrekt teknik
- Du får udleveret en træningselastik, som du kan tage med dig hjem.

Sundhedscentret

Hvad er muskel- og skeletlidelser?

Muskel- og skeletlidelser er sygdomme og besvær i knogler, led og muskler.

Det er ofte forbundet med fx:

- Smerte og ubehag
- Nedsat fysisk funktion
- Aktivitetsbegrænsning
- Mindre overskud i hverdagen.

Har du brug for mere information eller har du lyst til at deltage på et hold?

Kontakt:

Mette Thisgaard Steffensen
mesf@sonderborg.dk
mobil 27 90 45 33

*Tjek på din
sundhed*




Sønderborg



Sundhedscentret

Grundtvigs Allé 150
Mandag-torsdag kl. 8-14
Fredag kl. 8-12
Tlf. 88 72 41 82



Tjek på din
sundhed 

