

ALLE ER
VELKOMNE
UANSET NIVEAU

Balance og faldforebyggelse

Kom og vær med på vores balancehold, et trygt træningstilbud for dig, der ønsker at forbedre balancen og føle dig mere sikker i hverdagen.

Træningen hjælper dig med at bevare din selvstændighed og mindske risikoen for fald.

Øvelserne tilpasses dit niveau, og du får vejledning og støtte hele vejen i et trygt fællesskab.



**Bedre balance
og stabilitet**



**Mere tryghed
i hverdagen**



Forebyg fald



**Alle kan
være med**



HVORNÅR: Onsdag kl. 13:00-14:30



HVOR: Nørregade 29B,
3390 Hundested



FOR HVEM: For alle - uanset
niveau



HUSK: Behageligt tøj, gode
sko og godt humør

TILMELDING VIA TELEFON

47 92 45 09



MULIGHEDER FREM FOR BEGRÆNSNINGER

- muligheder frem for begrænsninger
**ESTRIDS
PLEJE**