

Hofte- knæ- & ankeltræning v. Mathias Hedegaard

Tirsdag kl. 9.00

Træningen er for alle niveauer og varigheden er ca. 45 min.

Der vil både være liggende-, siddende-, stående- og gående øvelser. Jeg vil både instruere i lette og mere udfordrende øvelser, så niveauet er tilpasset netop dit behov.

Hvad skal I bruge:

- Ujævnt/blødt underlag fx en pude, madras osv.
- Elastik
- Håndvægte, vanddunk, sandsæk eller anden tung genstand
- En stol
- Et trappetrin, kasse

Hofte-, knæ-, ankeltræning v. Mathias Hedegaard

Deltag på din computer eller via mobilapp

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)
