

Holdning og stabilitet v. Stefan Risom Jensen

Onsdag kl. 12.30

Dette hold har fokus på: Stabilitets træning af især core, ryg, lænd og skuldre. Holdnings træningen er for at bedre kropsholdningen ved den individuelle. Alt sammen er for at bedre de fysiske skavanker som man har i forhold til smerter i disse regioner, samt for at forbygge mulige skavanker i fremtiden.

Alle kan deltage, da øvelserne kan tilpasses til den enkelte og sværhedsgraden for holdet er let til moderat .

Varighed ca. 45min

Holdning og stabilitet v. Stefan Risom Jensen

Deltag på din computer, tablet eller via mobil

[Klik her for at deltage i mødet](#)