

Til dig med OSTEOPOROSE



Aftenskolens tilbud er for ALLE - også for dig med OSTEOPOROSE

Knogleskørhed rammer både mænd og kvinder, og der er brug for særlig og kvalificeret træning for at styrke krop og knogler uden at skade. Hos FOF Vendsyssel får du dygtige undervisere! Kom trygt til knoglegymnastik – ja, det er et godt ord, som vi har lært af en kursist. Ekstra bonus er, at Osteoporoseforeningen i Vendsyssel støtter med tilskud, som nedsætter kursusprisen for alle kursister. Tjek tilbuddene ud - der er både helt nye kurser og kurser, der er i gang.

Ring 7025 5050 for at komme med!

Kurser med særlige hensyn hedder specialhold

På specialhold med særlige hensyn er der færre deltagere, og kurser tilrettelægges efter deltagernes fysiske udfordringer osv.

Øvelserne er tilrettelagt efter dine behov, så der ikke sker overbelastning, for det handler om at styrke muskler og balance. Det handler om, at alle skal kunne være med! Kom med og få både det gode kursus og den gode pris!

Se ALLE tilbud for OSTEOPOROSERAMTE [her](#)



BEVÆGELSE for OSTEOPOROSERAMTE - nyt kursus i Dronninglund

Hos Benefit i Dronninglund starter et helt nyt forløb med fysioterapeut Marianne Frost Hjelm.

Det er et kort forløb på 8 gange for at tilgodese, at det igangværende forløb har venteliste :-)

Kom med og få et godt forår!

Læs mere om kursus og underviser her



YOGA for OSTEOPOROSERAMTE - helt nyt kursus!

Kursus for dig med osteoporose og som ønsker at styrke din krop på en tryk og skånsom måde. Oplev hvordan yoga kan hjælpe med at forbedre din balance, styrke dine muskler og mindske risikoen for fald og knoglebrud. Lasse Haurdal arbejder målrettet med rolige og styrkende yogastillinger, åndedrætsøvelser og afspænding – alt sammen tilpasset dig, der har osteoporose uden sammenfald i ryggen og en T-score højere end -3.0. Alle kan være med – også selvom du ikke har prøvet yoga før, så kom med og oplev, hvordan yoga kan styrke din krop og give dig mere tryghed i hverdagen!

Læs mere om kursus og underviser her



BEVÆGELSE for OSTEOPOROSERAMTE - der er plads til dig!

Camille er fysioterapeut og tilbyder hold både i Tårs og i Hjørring.

Der er plads på 2 af Camilles hold og venteliste på 2 andre :-)

Du kan stadig nå at være med på de ledige pladser, selv om hold er startet.

Tjek dem ud og ring 7025 5050 for at være med!

Læs mere om kursus og underviser [her](#)