

ARR tilbud spesifisering

Tverrfaglig team bestående av fysioterapeut, ergoterapeut og sykepleier.

TRENING MAX GYM X 2 PR UKE

Individuelt

- Individuelt tilrettelagt treningsprogram
- Personlig oppfølging
- Kontinuerlig evaluering av treningsprogram

Anledning for deltakelse på gruppetimer

- Step
- Kettlebells
- Zumba
- Spinning
- M.m

BASSENGTRENING ANNENHVER UKE

- Oppvarmet basseng (sykehusbassenget)
- Vannaerobic
- Styrketrening
- Avspenning

TEMAUNDERVISNING

- Ulike relevante tema mtp arbeid og helse

Se brosyre ARR for mer info, eller ta kontakt med:
Fag og utviklingssjef Anne Kristin Vullum 901 79 105