**AKTIV MED ARTROSE**

Har du artrose (slitasjegikt) i hofter eller knær? På kurset lærer du hvorfor trening er viktig, hva som skjer i kroppen når du trener og hvordan du skal trene. Målet er at du skal bli sterkere, få bedre kontroll over smertene og få motivasjon til å fortsette med trening. Gruppetreningene foregår på Skipper Worse Ledaal mandager kl. 13.15-14.15 med oppstart 12.11.18.

Instruktør på kursene er **fysioterapeut**

Lene Meinich-Bache Asheim.

Kursavgiften er kr. 1700.- for 6 ganger.

For **mer informasjon og påmelding**

ta kontakt på telefon 51 56 43 30 / 900 68 451 eller

på e-post [kursavdelingen@skipper-worse.no](mailto:kursavdelingen@skipper-worse.no).

