**AKTIV MED OSTEOPOROSE**

Har du osteoporose og er i tvil om du trener riktig? På kurset lærer du hvorfor trening er viktig, hva som skjer i kroppen når du trener og hvordan du skal trene. Målet med kurset er å få motivasjon til å trene for å bremse utvikling av sykdommen.

Gruppetreningene foregår på Skipper Worse Ledaal

mandager kl. 14.30-15.30 med oppstart 24.09.18.



Instruktør på kurset er **fysioterapeut**

Lene Meinich-Bache Asheim.

Kursavgiften er kr. 1700.- for 6 uker og kr. 2900.- for 12 uker.

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).

