



Genoptræning efter bryst-kræft

opererede & ikke opererede.

Pink Ribbon, er træning for dig der er blevet ramt af bryst-kræft.

Det er pilates baseret genoptræning specielt udviklet til at genfinde bevægelighed samt glæde ved bevægelse efter en bryst operation. Træningen er også for dig der ikke har været igennem operation.

Det er sikkert at træne sideløbende med efterbehandling (kemo eller stråler). Lægernes anbefalinger følges altid.

Det er et 10 ugers forløb med træning 1 gang ugentligt.

Træningen er tilrettelagt på en sådan måde, at du træner effektivt og skånsomt på samme tid - derfor øges træningsniveauet løbende over de 10 uger.

Forventet træning:

Torsdag 14.00 -15.00.

Yderligere information om Pink Ribbon, Pilates øvelser og træning – se vores hjemmeside: www.aafys.dk



Træningen har som pilates et fast vejrtrækningsmønster til alle øvelserne.

Det tager afsæt i stabilitets træning og styrketræning af kropsstammen som pilates, hvor vi arbejder med styrkeudholdenhed af musklerne i hele deres bevægelse.

Derfor kan nogle af øvelserne virke udspændende på vævet. Det er noget mange bryst opererede har behov for.

Det vil være små hold hvor der er mulighed for individuelle justeringer og tilpasning af øvelserne, så DIN træning bliver optimal.

Er du ikke i forvejen klient på klinikken, vil jeg gerne se dig til en individuel vurdering inden træningsstart. Prisen er sat efter gældende overenskomst med den offentlige sygesikring.

Instruktør:

AnneCharlotte Grønlykke,
Fysioterapeut, eksamineret Pink Ribbon
underviser og eksamineret Stottpilates
instruktør,
med 10 års
undervisnings erfaring i pilates.

Ring for nærmere information/
tilmelding alle hverdage mellem
8.00-14.00 på **86 68 02 12**



GUDENÅDALENS FYSIOTERAPI



GUDENÅDALENS FYSIOTERAPI



Gudenådalens Fysioterapi
Østergade 44 - 8850 Bjerringbro
+45 86 68 02 12
www.aafys.dk