

TO MINUTTERS DAGLIG ELASTIKTRÆNING GIR FÆRRE SMERTER I SKULDER OG NAKKE



To minutters træning om dagen er alt, hvad du behøver for at mindske smerter i nakke og skuldre. Det viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Vi fortæller lidt om formålet med træning, viser dig øvelserne og sørger for, du udfører dem korrekt. Derudover finder vi de elastikker, der passer til dig.

Pris: 350 kr.

pr. person inklusiv elastikker.

Tilmelding på tlf. 30 70 03 33 eller via hjemmesiden

www.fysioterapien-aalborgøst.dk

Fysioterapien Aalborg Øst v/ Birthe Schelde Nielsen
Sundheds & Kvartershus · Fyrkildevej 7, st, lejlighed 2 · 9220 Aalborg Øst
Tlf. 30 70 03 33 · www.fysioterapien-aalborgøst.dk