



Gældende pr. 1.1. 2021

Træningsophold

Til dig, der

- Trænger til inspiration til nye motionsformer eller indspark til, hvordan du kan være mere aktiv i din hverdag
- Vil have undervisning og viden, som du kan tage med dig hjem til et bedre og sundere liv
- Tidligere har været på et forløb hos os og ønsker et ekstra boost.

Hvorfor et træningsophold?

Som deltager på et træningsophold vil Sanos professionelle team af behandlere sammensætte et individuelt program, som passer til dine behov. Derfor er forløbet en enestående mulighed for dig, uanset om du har problemer med ryg, led eller muskler. Også hvis du ønsker at forebygge.

Det er ikke kun kroppen, du træner hos os. I samarbejde med professionelle fagfolk bliver du også udstyret med viden og metoder til, hvordan du med dine behov og interesser kan fortsætte med at leve et sundt og aktivt liv, når du kommer hjem.

Styrk din krop

Træningen er koncentreret og målrettet. Du arbejder med dine svageste muskler og led, mens du vedligeholder og styrker resten af kroppen.

Din fysiske funktionsevne bliver afprøvet under professionelle forhold, og vi giver dig råd og praktisk vejledning undervejs.

Du aftaler indholdet af dit træningsophold individuelt med vores behandlere. Eksempel på indhold:

- Introduktion til nye træningsformer
- Træning før eller efter operation
- Teoretisk undervisning, fx søvn, smertehåndtering etc.
- Håndtering af sportsskader.

Pris

Pr. dag fra kr. 1.825,-

Prisen afhænger af indhold (aktiviteter) og varighed.

Under dit ophold bor du på eget værelse eller i lejlighed. Fuld forplejning er inkluderet. Varighed aftales individuelt efter ønske og behov.

Alle træningsophold foregår på:

Sano Skælskør
Slagelsevej 32
4230 Skælskør

Kontakt

For at booke tid eller få en uforpligtende vejledning om, hvordan vi kan hjælpe dig, kontakt os på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på www.sanocenter.dk



Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk

