

Specialiseret træning  
for dig med følger efter  
erhvervet hjerneskade

Vi starter med en uforpligtende og gratis opstartssamtale, hvor vi sammen bliver klogere på dine behov, ønsker og muligheder. Ud fra dette sammensætter vi det forløb, der passer netop til dig.

#### Priser hold:

Klippekort til 5 gange: 1.500 kr.

Klippekort til 10 gange: 3.000kr.

#### Priser individuel træning:

Timepris: 1.350 kr.

Klippekort til 5 gange: 6.000kr. Du sparer 750kr.

Klippekort til 10 gange: 12.000kr. Du sparer 1.350kr. og får en gratis træning.

Indsatserne kan kombineres så du både får individuel træning og holdtræning. Hvis du ønsker dette, kan du købe et klippekort til hver.



## Hos Forenede Care Neuro – kan du træne både individuel og på hold sammen med ligesindede

Vi er specialiseret i hjerneskader  
og kørestol er ingen hindring.

Tlf. 4076 0267 • Mail: [neuro@forenede-care.dk](mailto:neuro@forenede-care.dk)

**Forenede Care Neuro, Ringstedhøve**  
Ole Hansens Vej 7 • 4100 Ringsted  
[www.forenedecareneuro.dk](http://www.forenedecareneuro.dk)

 **Forenede**  
Care Neuro

 **Forenede**  
Care Neuro

Alle hold er på max 7 deltagere,  
og du kan deltage, selvom du sidder i kørestol.

## Beskrivelse af hold

### Yoga og mindfulness

For dig der ønsker øget smidighed og mere bevægelse.

Oplever du at have et lavere aktivitetsniveau og en mere stillesiddende hverdag efter din skade i hjernen? Så er dette holdet for dig.

Træningen er skånsom og øvelserne mindsker smerter og giver øget velvære.

### Arm-hold

For dig der ønsker øget funktion og bevægelse i arm og hånd. Holdet har fokus på at styrke bevægelighed og at øge funktionen i dagligdagen.

Ønsker du at eksempelvis at kunne gribe om et glas eller tage en trøje på uden smerter i skulderen? Så er dette holdet for dig.

Du skal forvente at supplere holdtræningen med hjemmetræningsøvelser for at få optimalt udbytte.

### Styrke og kondition

For dig der ønsker en øget styrke og en bedre kondition.

Vil du gerne kunne gå længere distancer, stå i længere tid, kunne bære en indkøbspose eller bedre kunne klare have-arbejdet? Så er dette holdet for dig.

## Individuel træning

Her får du 100% personlig træning, der målrettes dine helt særlige behov og ønsker.

### Du kan få et forløb med enten

- Ergoterapeut
- Fysioterapeut
- Audiologopæd (talepædagog)

Eller en kombination af ovenstående.

