

Hvorfor træne hos os

Hvorfor træne hos os og ikke bare i et almindeligt træningscenter?

- Træn under professionel vejledning.
- Vi følger dig tæt igennem træningsforløbet og sikrer, at du når dine mål.
- Vi er eksperter i bevægeapparatet. Vi har uddannelse, efteruddannelse og erfaring.
- Vi tilrettelægger træningen i forhold til dig og din målsætning. Vi kan tilgodese eventuelle skader og skavanker.
- Her kan du træne i hyggelige og intime forhold.
- Vi har træningsudstyr til både syge og raske.

Hvem er vi



Per Akxelbo
Fysioterapeut
Klinikindehaver



Jesper Christiansen
Fysioterapeut
Osteopat D.O.-M.R.O.DK

Åbningstider

Åbningstider

Mandag	07.00 - 18.00
Tirsdag	08.00 - 18.00
Onsdag	09.00 - 18.00
Torsdag	07.00 - 18.00
Fredag	08.00 - 15.00

Telefontider

Mandag	08.00 - 17.00
Tirsdag	08.00 - 17.00
Onsdag	08.00 - 17.00
Torsdag	08.00 - 17.00
Fredag	08.00 - 15.00

Det kan vi også

- Vi laver sundhedsordninger og Arbejdspladsvurderinger på virksomheder.
- Vi laver individuelle indlæggssåler til korrektion af fodrelaterede problemer.
- Vi sælger sunde sko og vejleder dig i hvilke sko der er gode til netop dig og dine fødder.
- Vi tilbyder chokbølgebehandling af langvarige senevævsproblemer.



**Køgevejens
Fysioterapi
& Træning**

Køgevejen 10 • 4100 Ringsted
www.koegevejensfysioterapi.dk
Tlf. 57600108

Træning



**Køgevejens
Fysioterapi
& Træning**

Hvorfor træne

Hvis man kunne få en pille, der havde samme effekt som træning, ville vi alle spise den morgen, middag og aften.

- Øge muskelstyrke
- Forbedre konditionen
- Øge knoglemasse & forebygge knogleskørhed
- Sænke kolesteroltallet
- Øge udholdenheden
- Sænke blodtrykket
- Får mere energi og overskud
- Nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme
- Vægtreduktion / vægtkontrol
- Forbedre balancen
- Forbedre kropsholdningen
- Nedsætte faldrisiko



Personlig Træner

Vi tilbyder træning for raske i vores træningscenter.

- Du får en Personlig Træner, en autoriseret fysioterapeut med efteruddannelse og erfaring inden for træning. Fysioterapeuten tilrettelægger og overvåger træningen.
- Du og din Personlige Træner tilrettelægger i fællesskab din træning og der opstilles en målsætning for træningsforløbet.
- Fysioterapeuten undersøger inden opstart, og løbende under forløbet, objektive mål i forhold til målsætningen, eksempelvis; bevægelighed, styrke, kondition, balance, fedtprocent osv.
- Du instrueres i dit individuelle træningsprogram, baseret på målsætningen, som du følger i en periode. Herefter laves periodevis opfølgning på træningen.

Priser:

Personlig Træner Program kr. 350,-
Fri træning kr. 450,-/mdr. (min 3 mdr.)
Opfølgende konsultation kr. 250,-



Genoptræning

Har du problemer i bevægeapparatet, tilbyder vi et genoptræningsforløb på klinikken.

- Vi har på klinikken et stort og moderne genoptræningscenter med specialiseret genoptræningsudstyr.
- Vi laver et individuelt træningsprogram, ud fra den fysioterapeutiske undersøgelse, målrettet på dine problemstillinger.
- Vi instruerer dig grundigt i øvelserne og følger dig nært i hele træningsforløbet. Dette sikrer, at programmet hele tiden er optimalt for dig og at der er en løbende progression i træningen.
- Vi sikrer at du starter på det rette niveau og at sværhedsgraden stiger i forhold til din og det beskadigede områdes belastningstolerance.

Priser pr. 1. januar 2015:

(med lægehenvielse)

Første konsultation kr. 247,-

Pr. træning kr. 55,-

Opfølgende konsultation kr. 165,-

