

## Varmtvannstrening på Sjølystsenteret på Nøtterøy Høst 2024 (Kveld)

### Informasjon om kurset

Bli med på varmtvannstrening og lær hvordan trening i varmtvann lar deg trene aktivt, til tross for helseutfordringer. Perioder med varmtvannstrening kan gi god effekt i form av redusert smerte, fatigue og stivhet.

Timen vil bestå av en kombinasjon av utholdenhet, styrke og bevegelsestrening. Nivå vil kunne tilpasses den enkelte, da man jobber ut fra eget utgangspunkt.

### Praktisk informasjon

- Oppstart onsdag 21. august kl. 19:45 – 20:45 – Garderober er tilgjengelig fra kl. 19:30 og til kl. 21:00 for av og påkledning.
- Sted: Sjølystsenteret, Sjølyst 23 på Nøtterøy
- Varighet: 15 ganger x 60 minutter, uke 41 (Høstferie) faller bort.
- Pris: Kurset koster 2500 kr, men foreningen sponser betalende medlemmer med 500 kr per halvår. Du betaler derfor kun 2000 kr for kurset.
- Antall plasser: maks 15 deltakere
- Kurset vil bli ledet av Tove Nordhagen Adolfsen. Hun er fysioterapeut og har erfaring med ulike typer gruppetrening i sal og i varmtvannsbasseng.
- Meld deg til Anita Aasheim ([vestfold@brystkreftforeningen.no](mailto:vestfold@brystkreftforeningen.no)) Mobil 95167436

