

VIL DU VÆRE KLAR TIL SKIFERIEN?

**FYSIOCENTER
HAARBY**
- fokus på bevægelse

Bliv klar til skiferien – styrke, smidighed og kondition på 8 uger! 🏔️

Drømmer du om en skioplevelse uden skader, ømme ben og tunge lår på første dag på pisten?

Hos Fysiocenter Haarby tilbyder vi et målrettet SkiFit-træningshold, hvor vi på 8 træningsgange (inkl. en indledende forundersøgelse) gør dig klar til skiløbet.

Vi arbejder med:

Styrketræning – særligt ben, core og balance, så du står stærkt på ski.

Mobilitetstræning – for at forebygge skader og gøre kroppen mere bevægelig.

Konditionstræning – så du kan få mere ud af dagene på pisten uden at køre træt for hurtigt.

👉 **Holdet er for dig, der vil:**

Møde skiferien med energi og styrke.

Forebygge skader og uheld.

Træne i et motiverende fællesskab med samme mål.

💰 **Pris: 995 kr. (inkl. forundersøgelse + 8 træningsgange)**

OBS. Holdet bliver kun oprettet ved min. 6 deltagere, og kører udenfor sygesikringen

Kontakt os ved interesse
eller spørgsmål

Eller scan denne
QR-kode for
kontaktoplysninger



info@fysiocenterhaarby.dk



64733121



www.fysiocenterhaarby.dk