

9 uger på et lukket hold i ugerne 33-41

Træn med Diabetes



Scan Qr koden for tilmelding

Gratis tilbud i Ikast Svømmecenter

- Tilbud til dig der Diabetes enten type 1 eller type 2
- Styrk din krop og mærk den positive effekt træning har på din diabetes, almene sundhed samt livskvalitet
- Bliv klogere på effekten når vi dykker ned i målinger for dit blodsukker før, under og efter træning
- Få en smagsprøve på flere af husets sundhedstilbud: fx Vandgymnastik
Banesvømning
Varme/kulde eksponering i vores wellness afdeling
- Kompetent instruktør følger dig fra start til slut
- Få et fællesskab med andre i lignende situation
- Alle kan være med uanset niveau eller erfaring

Torsdage 10:45-11:30

Max 15 deltagere

Skynd dig at booke din plads

diabetes
foreningen



Med støtte fra Drømmepuljen



Tilmelding på www.svommecenter.dk