

KORSØR
Mandage 15.45 - 16.45



Træning med diabetes 2

Med fysioterapeut Britta Larsen - i Korsør

Du kan ikke løbe fra din diabetes – men du kan træne dig til mere energi, stabilt blodsukker og bedre livskvalitet. Motion er en hjørnesten i at leve godt med diabetes 2 – Så kom med på holdet, vi glæder os til at se dig 🥰

Hvem er holdet for?

- 👉 Dig med nyopdaget diabetes 2, der gerne vil i gang med motion
- 👉 Dig der er usikker på, hvor meget og hvordan du skal træne
- 👉 Dig der ønsker vejledning, støtte og trygge rammer

Hvad laver vi?

- Styrketræning og puls-træning
- Øvelser for balance, stabilitet og koordination
- Kombination af stående, gående og liggende øvelser

Mandage i Aktivitetscenter Teglværkspark i Korsør kl. 15.45 - 16.45.

Husk, at selvom vi **ER** startet, kan du sagtens nå at være med!

Læs mere og tilmeld dig på LOFs hjemmeside: www.lof.dk/slagelse



Skan QR koden for hurtig tilmelding
på LOFs hjemmeside