

RYGGSKOLE

PÅ SURNADAL VELVÆRESENTER

Fra torsdag 17.02.2011 kl 20 og 8 torsdager fremover blir det arrangert Ryggskole på Surnadal Velværesenter ved naprapat Micke Dahlgren.



Vonde rygger og nakker er den vanligste årsaken til at våre pasienter oppsøker hjelp, men naprapaten jobber også med alle andre muskler og ledd i kroppen. Naprapater jobber også med idrettsskader og forebygging, og jobber med kroppen som en helhet. Dette innebærer at det er viktig å finne årsaken til smerten og ikke bare lindre symptomene for å få en langvarig effekt av behandlingen.

Ryggskole passer for deg som:

- Er plaget med smerter i rygg, nakke, skuldre, hofter eller knær.
- Føler deg stiv i ryggen eller kroppen generelt.
- Ønsker deg en sterkere eller smidigere kropp.
- Ønsker å unngå muskel- og skjelettplager i framtida.
- Ønsker å få mer overskudd og bedre helse.
- Ønsker å lære deg effektive øvelser som du kan gjøre på egenhånd.

Prisen for hele kurset er 1200 kr for medlemmer på velværesenteret, og 1500 for ikke-medlemmer.

For påmelding kontakt resepsjonen på Surnadal Velværesenter: 930 67 072 / velvaere@svorka.net (merk: Ryggskole)

Førstemann – til – mølla prinsippet gjelder.

