



Reaktiveringsvecka för Dig

som vill komma igång fysiskt och förebygga sjukdom

Fem dagars aktivering
under perioden 10 januari – 27 april 2012:

Program:

- Sjukgymnastbedömning dag 1*, med förslag till träningsupplägg
- Läkareundersökning dag 1*, som stöd inför träningsupplägget
- Kostföreläsning i grupp, riktad efter individernas behov.
Exempelvis övervikt/undervikt och/eller metabol störning, typ Diabetes mellitus.
- Föreläsning: "Hur kan fysisk aktivitet förebygga sjukdom?"
- Dagligen: morgon- och vattengymnastik i grupp
- Självträning i Må-Bra-hallen och i simbassängen
- 1 massage, 1 örtbad
- Fritidsaktiviteter, exempelvis sittande Zumba mm.



Pris 8 500 kr

inklusive 5 övernattningar med frukost, lunch- och middagsbuffé.

Ankomst söndag

* dag 1 = måndag

Ring 0431- 44 32 50 för information och bokning
Varmt välkommen!

www.sommarsol.se

Sommarsol
rehab & rekreation
Vejbystrand, Ängelholm