

# Beboertræning på Egely

Beboertræningen foregår som følgende:

## **Mandage 10.00-12.00 - Individuel træning**

Trænings varigheden afhænger af borgeren tilstand. Der trænes en gang ugentligt. Borgeren træner individuelt, da borgeren ikke er egnet til holdtræning. Træningen er udarbejdet ud fra fysioterapeutens faglige vurdering. Vi træner bevægelighed, muskelstyrke, kredsløbs og gangtræning.



## **Fredage 10.30-11.15 - Stolegymnastik i Atriumgården**

Stolegymnastik – 45 min. træning en gang om ugen, som foregår siddende i stol/kørestol. Der er fokus på at træne hele kroppen. Vi træner bevægelighed, muskelstyrke og kredsløbet. Der bruges småredskaber og musik i træningen.

Derudover er der mulighed for individuel træning om fredagen

Med venlig hilsen

Fysioterapeut Kristina (20747388)