Lemvig SUNDHEDSHUS

Program Rygholdet 2026

Oktober . November . December

41 UGE
Tirsdag 6. oktober kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 8. oktober kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

42 UGE
Tirsdag 13. oktober kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 15. oktober kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

43 UGE
Tirsdag 20. oktober kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 22. oktober kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

44 UGE
Tirsdag 27. oktober kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 29. oktober kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

45 UGE
Tirsdag 3. november kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 5. november kl. 9.30-11.30
Indendørs træning + Undervisning

46 UGE
Tirsdag 10. november kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 12. november kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

47 UGE
Tirsdag 17. november kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 19. november kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

48 UGE
Tirsdag 24. november kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 26. november kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

49 UGE
Tirsdag 1. december kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 3. december kl. 9.30-11.30
Indendørs træning + Undervisning

50 UGE
Tirsdag 8. december kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 10. december kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

51 UGE
Tirsdag 15. december kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 17. december kl. 9.30-10.30
Indendørs træning

52 UGE
Tirsdag 22. december kl. 9.30-10.30
Udendørs træning
Torsdag 24. december
Hjemmetræning omkring juletræet

53 UGE
Tirsdag 29. december
Hjemmetræning
Torsdag 31. december
Hjemmetræning

Se kalender på:
lemvig.dk/ryg

lemvig.dk/ryg

Rygholdets træning

Vi træner **Udendørs Tirsdage kl. 9.30-10.30**
Parkeringspladsen på Staldhøjevej
(Ud til Ringkøbingvej) ved skovlegepladsen.
Husk påklædning efter vejret.

Vi træner **Indendørs Torsdage kl. 9.30-10.30**
i Lemvig Sundhedshus, Indgang SYD

Undervisning

En torsdag i måneden, er der undervisning umiddelbart efter træningen.

Undervisningen retter sig mod forståelse og håndtering af smerter.

Undervisningen veksler mellem oplæg med forskellige temaer og erfaringsudveksling.

26125.12

Kontakt & Afbud:
Lisbet Bundgaard *2532 9806*
Fysioterapeut

Sofie Slot *6189 5570*
Fysioterapeut