

Besøg hos Sano Middelfart (18.09.2016)

Sidste søndag var nogle af os til et Åbent hus-arrangement på Sano i Middelfart.

Sano er et højt specialiseret trænings- og rehabiliteringscenter for alle med led, ryg- og muskellidelser.

Her prøvede nogle af os varmtvandstræning, andre lavede træningsøvelser med fys. De fleste af os deltog i de to spændende foredrag som blev afholdt af en læge og en fysioterapeut, samt en sygeplejerske og en ergoterapeut. I løbet af dagen kunne man tage lidt af deres lækre hjemmelavede snacks og deres hjemmelavede æblejuice. Det var generelt et fint arrangement.

Det vigtigste, som jeg kom hjem med, var at man skal sørge for at holde sig i form, da det giver en bedre bevægelighed og livskvalitet, og når man dyrker konditionstræning, udskiller musklerne et stof, som hæmmer inflammationen.

Efter vores arrangement på Sano har hovedforeningen lavet en aftale med Sano om et 12 ugers forløb med tilskud for medlemmer:

Kontakt os, hvis du er interesseret.