

BASSINTRÆNING

Et tilbud til dig, der er sygemeldt eller har en genoptræningsplan i Jammerbugt Kommune



Bassintræning

I det varme vand kan du træne på andre måder end på land. Mange oplever at få færre smerter under bassintræning, da det varme vand løsner spændinger i kroppen og giver velvære – samtidig med at vandet kan bruges som modstand, når du skal træne styrke og som støtte, når du f.eks. skal træne balancen.

På bassinholdet får du trænet hele kroppen. Deltagerne har forskellige diagnoser og skavanker, og de fleste øvelser er fælles – med mulighed for at graduere de enkelte øvelser, så du kan være med på dit eget niveau – og under hensyn til de individuelle behov, du har for træning.

Der er løbende optag på holdet.

Det er din primære terapeut, der sammen med dig afgør, hvor mange gange du tildes i bassin.

Hygiejne

- I vandet er det vigtigt at holde en god hygiejne, derfor er det vigtigt, at du vasker dig grundigt, inden du tager badetøj på
- Lad dine smykker blive hjemme
- Hvis du har åbne sår eller andre infektioner er det vigtigt, at du melder afbud til bassin, så andre ikke bliver smittet
- Spørg din fysioterapeut, hvis du er i tvivl

Hvor foregår træningen?

Feriecenter Slettestrand

Slettestrandvej 140
9690 Fjerritslev

Tirsdage kl. 9.15-10.00

Instruktør: Signe

Jetsmark Idrætscenter

Bredgade 140
9490 Pandrup

Tirsdage kl. 13.15-14.00 (blandet hold)

Tirsdage kl. 14.00-14.45 (skulderhold)

Instruktør: Michael

Bassintræningen er lukket i skoleferier, svarende til uge 8, påsken, helligdage, sommerferien, uge 42 og julen (uge 51 og 52).

Afbud kan meldes både til den fast tilknyttede fysioterapeut eller til den fysioterapeut, der står for træningen i vandet.

Afbud må gerne sendes pr. sms.

Yderligere information

Michael

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 31 71

Signe

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 78 37

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Opdateret marts 2026

Sikker mail til kommunen (e-mails med personfølsomme oplysninger) sendes via din digitale postkasse på borger.dk/post