



Aabenraa
Kommune



Vandgymnastik for dig der har demens, blodpropper og dermed udfordringer med hukommelsen og fysikken

Mænd og kvinder fra 40+ år, tilbydes sjov vandgymnastik i varmtvandsbassin.

Tag gerne din ægtefælle, med til en times bevægelse i et godt og hyggeligt fællesskab i varmtvandsbassin.

Træning i vand har mange fordele, idet opdriften kan hjælpe med at gøre bevægelserne lettere, så belastningen på led og knogler nedsættes betydeligt.

Gennem øvelser og leg vil vi arbejde med koordinering, konditionstræning, udholdenhed og balance. Man skal **IKKE** kunne svømme for at deltage på holdet!

Der er en kvindelig og mandlig hjælper til rådighed i omklædningsrummet og i vandet til let støtte/guidning.

Det foregår: [Hver onsdag](#)
[kl. 09.00-10.00 – bagefter socialt samvær](#)
[Arena Aabenraa](#)
[Hjelmalle 3](#)
[Aabenraa](#)

**For yderligere information og tilmelding:
Pia Kim Christensen**

Aktivitetskoordinator for demensvenlige tilbud
pkol@aabenraa.dk – 24 99 47 08