

Book en gratis samtale

Ønsker du at opnå et større dagligt overskud, en større tilfredshed med din egen krop eller søger du et nyt fællesskab i dit liv, så kontakt mig allerede i dag.

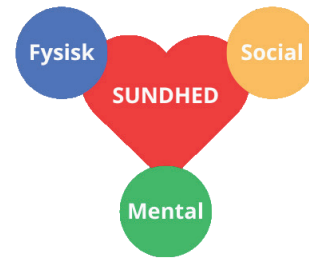
Sundhedssamtalen er en koordinerende samtale med dit behov og din sundhed i fokus.

Samtalen er **GRATIS** og uforpligtende.

I den koordinerende samtale får du:

- Hjælp til at tage "det første skridt"
- Afklaring af egen fysisk sundhed og velvære
- Afklaring af mental trivsel og livskvalitet
- Et overblik over de sundhedsrelevante tilbud hos os

Du kan aftale tid ved at ringe eller skrive til mig eller ved at booke direkte i min kalender på www.detlillesundhedshus.dk



Stefan Lundtoft

Tlf. 25652665
stefan@hellehallen.dk



”

*Sundhed er mere end bare kost og træning. Vores nye koncept **Det Lille Sundhedshus** har fokus på mental-, social- såvel som fysisk sundhed. Vi arbejder med en lang række sundhedsfremmende tiltag, som har til formål at hjælpe borgere til en sund og stærk krop, personlig velvære, øget trivsel og mere livskvalitet.*

Stefan Lundtoft
Sundhedskoordinator

Det Lille Sundhedshus

Det Lille Sundhedshus er et stærkt lokalt samarbejde mellem sundhedsfaglige virksomheder i Varde Kommune.



Holdtræning og personlig træning

UDVALGTE AKTIVITETER

- Styrke, puls og balancetræning
- Indoor cykling
- Trampolinfitness
- Stærk ryg
- Stærk knæ/hofte
- YOGA
- Idræt om Dagen
- Massage og Fodpleje
- Personlig coaching og -træning
- Kostvejledning
- Fysioterapi og genoptræning



Stort udvalg af aktiviteter

I Det Lille Sundhedshus er der et tilbud til alle. Med adgang til tre sportshaller, veludstyret træningscenter med holdtræningsfaciliteter, svømmehal med spa og sauna samt et caféområde med plads til fællesskab, har vi de perfekte rammer.

Hos os møder du dygtige trænere, behandlere og andre ansatte. Sammen skaber vi et godt fundament for et sundt og aktivt fællesskab, som alle fortjener at blive en del af. Book evt. en gratis sundhedssamtale. Sammen finder vi det tilbud i huset, der passer bedst til dit behov.

OFFENTLIG SVØMNING

Åbningstider i vinter perioden fra 1/9 til 30/4

| | |
|-----------------------------|-------------|
| Tirsdag | 19.00-21.00 |
| Torsdag (Stilleaften) | 19.00-21.00 |
| Lørdag | 14.00-16.00 |
| Søndag | 10.00-12.00 |
| | 14.00-16.00 |
| | 18.00-20.00 |

Åbningstider i sommer perioden fra 1/5 til 31/8

| | |
|---------------|-------------|
| Tirsdag | 19.00-21.00 |
| Torsdag | 19.00-21.00 |
| Søndag | 10.00-12.00 |
| | 14.00-16.00 |



Hyggelige kurbade

