



Vi samler kræfterne

## Fysisk træning for mænd med prostatakraft

For mænd som har eller har haft prostatakraft og som har fysiske, psykiske eller sociale følger deraf.

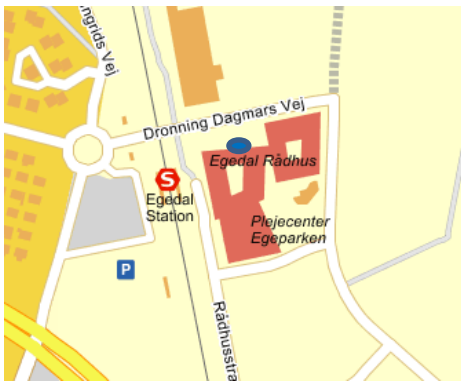
### Indhold

Holdtræning 2 x 1 time ugentligt med fokus på at forbedre muskelstyrke og udholdenhed i bækkenbundsmuskulaturen så inkontinens mindskes og opnå en øget forståelse for, hvordan bækkenbunden virker. Desuden forbedre den generelle muskelstyrke og kondition.

Derudover er der fokus på socialt netværk og erfaringsudveksling mellem deltagene på holdet.

### Sted

Egedal Sundhedscenter  
Dronning Dagmars Vej 200  
3650 Ølstykke



### Tid

Ved startsamtalet vil det blive aftalt, hvornår du skal træne.

### Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko samt drikkedunk.

### Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og bedefaciliteter.

### Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 7259 6799 inden klokken 08.30 på træningsdagen, sende en sms på tlf. nummer 7259 7403 eller sende en e-mail: sundhedscentret@egekom.dk. Titlen på din e-mail skal være ”afbud”, og du skal oplyse din træningstid, navn, fødselsdato og evt. telefonnummer.

### Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering på bagsiden af sundhedscentret.

Egedal Sundhedscenter ligger lige ved siden af Egedal S-togs station.