Esbjerg den 06.09.19

***Til dig som går og døjer med smerter i led og muskler***

|  |  |
| --- | --- |
| Navn |  |
| Adresse |  |
| Telefon |  |
| Mail |  |
| Alder |  |

En kort beskrivelse af dine bevægelsesproblemer/smerter:

Lider du af andre sygdomme (eks. Astma/KOL/hjerteproblemer/forhøjet blodtryk) ?:

Kryds af på *hvilket tidspunkt det er bedst for dig*:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **uge 42** | | **Uge 43** | | **Uge 44** | | **Uge 45** | |
| Mandag 14/10 | Sæt kryds | Mandag 21/10 | Sæt kryds | Mandag 28/10 | Sæt kryds | Mandag 04/11 | Sæt kryds |
| 08:00-09:00 |  | 08:00-09:00 |  | 08:00-09:00 |  | 08:00-09:00 |  |
| 09:00-10:00 |  | 09:00-10:00 |  | 09:00-10:00 |  | 09:00-10:00 |  |
| 10:00-11:00 |  | 10:00-11:00 |  | 10:00-11:00 |  | 10:00-11:00 |  |
| 12:00-13:00 |  | 12:00-13:00 |  | 12:00-13:00 |  | 12:00-13:00 |  |
| 14:00-15:00 |  | 14:00-15:00 |  | 14:00-15:00 |  | 14:00-15:00 |  |
| 15:00-16:00 |  | 15:00-16:00 |  | 15:00-16:00 |  | 15:00-16:00 |  |
| 16:00-17:00 |  | 16:00-17:00 |  | 16:00-17:00 |  | 16:00-17:00 |  |
| 17:00-18:00 |  | 17:00-18:00 |  | 17:00-18:00 |  | 17:00-18:00 |  |

Det er vigtigt for dit forløb, at du har mulighed for at deltage i alle 4 gange.