

Helse og velvære



www.muskelterapeutene.no

KLASSISK MASSASJE OG MUSKELTERAPI

MASSASJETERAPEUT GEIR A. JACOBSEN

- Intermuskulær smertebehandling IMS
- Bindevevsmassasje/strukturell integrering
- Frigjøring av «låsninger»
- Kopping
- PRT

Timebest/info: Dipl. muskelt.
Geir A Jacobsen, Clinic 1
Ringigården i Sandvika,
Rådmann Halmrasts vei 4
Tlf. 67 56 40 00 /416 37 574



Naturen som helsestudio! 

Trenger du inspirasjon og kunnskap for å komme igang?

Prøv Sterk Ute! TRENINGSKORT

- ✓ Bestående av 37 basisøvelser for styrke og smidighet
- ✓ Enkle å forstå, lette å ta med seg
- ✓ Alle nivåer

Årest sommergave til deg eller dine ansatte! 

Fysioterapeut og tidligere landslagsalpinist,
Annie Manshaus Lingjerde, har utviklet konseptet.

Annie One
STERK UTE!

10-15 min gir helsegevinst!

Les mer og bestill: www.annieone.no

BÆRUM KOMMUNE



Er du over 65 år? Husk influensavaksine!

Du kan få influensavaksinen hos fastlegen din, eller hos Bærum kommune ved Folkehelsekontoret i Sandvika.

Hvor: Rådmann Halmrastsvei 2, 2 etg. i Sandvika.

Når: Fra 12. oktober og ut november,
hver mandag og fredag kl. 12.00-15.00
Langåpent mandag 19. oktober og 9. november
kl. 12.00-19.00.

Pris: Kr. 220,- Vi har bankterminal.

Internett: baerum.kommune.no/vaksiner

E-post: folkehelsekontoret@baerum.kommune.no

Telefon: 67 50 32 00

www.baerum.kommune.no