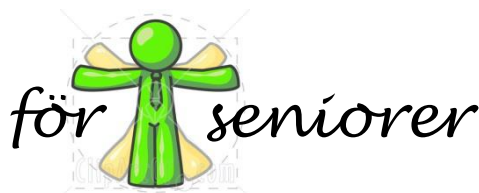


Balans & Benstyrka



Ålder, olika sjukdomar och skador påverkar balans och muskelstyrka, men det är aldrig försent! Alla människor har positiva effekter av att regelbundet träna balans och styrka, och du kan förbättra din förmåga hela livet. Träningen ökar prestationen och minskar risken för fall - livskvalitet och välbefinnande ökar!

Övningarna är anpassade till besvär i muskler och leder och olika funktionsnedsättningar, även benskörhet. Övningar i stående och gående varvas med övningar på stol, med eller utan balansplattor och andra redskap.

Passet genomförs gemensamt med gruppen Friska Fötter, varför även specifika rörelser för fötternas styrka och smidighet ingår.

- Instruktör:** Leg fysioterapeut
Tid: Onsdagar kl 12.00-12.55 (23/1-8/5)
Lokal: Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8 (Hornstull)
Pris: 10 ggr klippkort 1300 kr, dropin 150 kr, terminskort 2500 kr
Klippkort kan användas under hela terminen, terminskort gäller för all vår gruppträning. Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin.
Anmälan: 08-641 82 00, info@fysssforum.se



Arrangeras av:

FYSSforum Stockholm AB, läs gärna mer om oss på www.fysssforum.se