

# Balans- och styrketräning

## för seniorer



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 matta eller stol, med eller utan balansplattor och andra redskap.

**Instruktör:** Leg fysioterapeut  
**Tid:** Måndagar kl. 13.00-13.55

**Pris, pensionär:** 10 ggr klippkort 1150 kr, dropin 140 kr  
**Pris, övriga:** 10 ggr klippkort 1350 kr, dropin 160 kr  
*Klippkortet gäller i 4 månader*



*FYSS= fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*

### FYSSFORUM STOCKHOLM AB

Mariatorget 5  
118 48 Stockholm

Telefon: 08-641 82 00  
E-post: [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)  
Hemsida: [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)