

Håll dig på benen!

En minikurs om **FALLPREVENTION** och **HUR MAN TAR SIG UPP FRÅN GOLVET** (eller hjälper någon annan!)

- Föreläsning och samtal kring fallprevention, där vi bland annat går igenom fallriskfaktorer i hemmet och utomhus, och vad man själv kan göra för att slippa ramla
- Omfattande övningsdel med balans- och uppresnings-
träning, inklusive teknik för att hjälpa någon annan, samt andra praktiska övningar och tips om fortsatt träning

| | |
|--------------------|--|
| Tid: | Måndagarna 3/2, 10/2, 17/2, 24/2 kl 15.30-16.45 |
| Plats: | MetaNoova, Götgatan 11, 3 tr (portkod) |
| Instruktör: | Leg fysioterapeut (sjukgymnast) |
| Pris: | 750 kr |

Välkommen med din anmälan!



FYSSforum Stockholm AB

Fysioterapi, friskvård & träning

Tel 08-641 82 00 eller info@fyssforum.se

Mer information om oss på: www.fyssforum.se

och www.facebook.com/fyssforum