

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 egen fortsatt träning

Tid: Onsdagarna 9/11, 16/11, 23/11, 30/11
kl 14.30-16.00

Plats: Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8

Instruktör: Leg fysioterapeut (sjukgymnast)

Pris: 850 kr (4 x 90 min)

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

