

# Friska Fötter

## Fot- och balansgympa

för smidiga fötter, starka ben och ett stadigt liv!

Fötterna och hur vi använder dem är grunden för hela kroppens hållning och stabilitet – de är ju vår enda kontakt med underlaget i stående och gående!

De flesta av oss är ganska omedvetna om hur fötterna mår och fungerar, och det finns mycket man kan göra för att träna upp dem. Regelbundet övande leder till bättre blodcirkulation i benen och förbättrad balans, hållning och lättare att gå.

Lär känna dina fötter och få övningar som du kan fortsätta med hemma sedan!

Vid varje träff tränar vi också balans och benstyrka, samt färdigheter som behövs för att kunna ta sig upp från golvet. Träningen passar både för dig som har problem med fötter och balans, och för dig som vill undvika att få det.

Ledare är leg fysioterapeut med vidareutbildning i Basal Kroppskännedom™ och lång erfarenhet av både eget och andras "fotarbete".

**Tid:** Onsdagar kl 12.00-12.55 (1/2 – 22/3)

**Lokal:** Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8 (Hornstull)

**Pris:** Hela kursen 1350 kr/8 ggr, dropin 185 kr

**Anmälan:** 08-641 82 00, [info@fysssforum.se](mailto:info@fysssforum.se)



Arrangeras av:

**FYSSforum Stockholm AB**, läs gärna mer om oss på [www.fysssforum.se](http://www.fysssforum.se)