

Friska fötter

Fot- och balansgympa för rörliga, smidiga och starka fötter

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! Träningen passar både för dig som har problem med fötterna, och för dig som vill undvika att få det. Under terminen kommer vi även att träna färdigheter som behövs för att kunna ta sig upp från golvet.

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

Tid: Onsdagar kl 15.30-16.25

Pris: 1350 kr/10 ggr (pensionär 1150 kr)

Dropin 160 (140) kr

Även anmälan via Föreningen HjärtLung (FHLIS) för deras medlemmar: 08-88 71 00 eller fhlis-stockholm@telia.com. Subventionerat medlemspris: 925 kr/15 ggr.



FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5

118 48 STOCKHOLM

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

www.fyssforum.se