

FYSSforum - program HT 2018

Höstterminen pågår 17/8-14/12. Kurserna kan på börjas närsomhelst under terminen, om inget annat anges. Alla priser gäller klippkort 10 ggr, utom för KOL-gympan, som har fast kursavgift. Med terminskort (2500 kr) kan du delta fritt i samtliga klasser. För anmälan till våra kurser och individuellt besök, se kontaktuppgifter nedtill på sidan 2.

LUGN TRÄNING

FysioYoga på stol

Yogaträning på eller med hjälp av stol. Passet är skapat och leds av leg fysioterapeut. FysioYoga på stol passar för alla som vill uppnå de goda effekterna av yoga och öka sin rörlighet, fördjupa sin andning och få redskap för bättre avspänning, sömn och stresshantering, men som av olika skäl vill undvika golvpass.

Fredagar 15.30-16.25

Pris: 1500 kr/10 ggr (pensionär 1300 kr), dropin 170 (150) kr

Medicinsk Yoga/MediYoga

Lugn yoga, där enkla och samtidigt effektiva fysiska rörelser, huvudsakligen i sittande och liggande, kombineras med andning, avspänning och koncentration. Yogan lär dig koppla av och fokusera sinnet och är ett gott verktyg för att motverka stress. Passet innehåller även meditation och ibland mantrasång. Inga förkunskaper behövs.

Mattor, kuddar, pallar och filtar finns att låna, och övningsrummet har trägolv, skönt att ligga och sitta på. För dig som inte kan eller vill sitta på golvet går det bra att utföra hela eller delar av passet på en vanlig stol.

Onsdagar 14.15-15.15

Pris: 1700 kr/10 ggr klippkort (pensionär 1500 kr), dropin 200 (170) kr
Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin

Tai Chi för hälsa och balans

Passar för dig som vill ha en skonsam och lugn övningsform, som är välgörande för balans, kroppskontroll, koordination och koncentration. Avspänning i rörelse, motverkar stress och gör dig fokuserad och avslappnad. Inga förkunskaper behövs i början av terminen – vill du ansluta senare eller komma på enstaka dropinpass, så är det en fördel om du gått en kurs tidigare.

Måndagar 15.30-16.25

Pris: 1500 kr/10 ggr (pensionär 1300 kr), dropin 170 (150) kr
Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin

GRUPPER MED SÄRSKILD INRIKTNING

Friska Fötter

Fot- och balansgympa för starkare och smidigare fötter, bättre styrka och cirkulation i benen och bättre balans. Vi övar också färdigheter för att kunna komma upp från golvet. Med många övningar som du kan träna hemma!

Kursen ges i samarbete med Föreningen HjärtLung Stockholm (FHLIS), och subventionerat pris gäller för medlemmar, men kursen är öppen för alla. FHLIS-medlem anmäler sig direkt till FHLIS' kansli: 08-88 71 00, övriga till FYSSforum (pris enligt nedan).

Onsdagar kl 15.30-16.25

Pris: 1500 kr/10 ggr (pensionär 1300 kr), dropin 170 (150) kr
Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin

KOL-Gympa

Anpassad särskilt för personer med KOL. I passet ingår såväl konditions- och styrketräning som rörlighetsträning och andningsövningar. Vi börjar med uppvärmning, därefter stationsträning och på slutet ledarledda övningar för rörlighet i nacke, axlar och bröstorg med integrerad andning, sittande på stol.

I samarbete med Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Stockholm. Anmälan: 08/651 28 10.

Tid: Fredagar kl 13.00-13.55

Pris: För medlemmar i Hjärt- och lungsjukas **lokalföreningar** i Stockholms län 800 kr/16 ggr (medlemskap krävs).

Nya deltagare kan prova en gång utan kostnad.

ParkinsonTräning

Allsidig träning i GYM med gå-/löpband, cykel, roddmaskin, arm- och bentränare, boll- och balansövningar m.m. Passet avslutas gemensamt med övningar för rörlighet och styrka, stretching och avslappning, på golv, stol eller vid räcke. Gruppen leds av leg fysioterapeut, och övningarna anpassas efter varje deltagare och symtom vid Parkinson.

Måndagar och fredagar kl 14.00-15.20, OBS 80 min!

Pris: 1500 kr/10 ggr, dropin 170 kr

Medlem i Parkinsonförbundet får tillbaka 150 kr/termin mot kvitto. Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin.

GYMNASTIK

Balans- och styrketräning för seniorer

Behovet av att träna balans och styrka ökar med åren, och du kan förbättra din förmåga hela livet! Träningen utförs till glad musik och leds av fysioterapeut. 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 hantlar och andra redskap. Träningen ökar prestationen och minskar risken för fall - livskvalitet och välbefinnande ökar!

Måndagar kl 13.00-13.55

Pris: 1300 kr, dropin 150 kr

Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin.

Alla Kan-Gympa

Allsidigt gympapass till svängig musik. Konditions-, rörelse-, balans- och styrketräning, samt en hel del koordinationsövningar. Vi omväxlar mellan övningar i stående och på matta, med den goda träning det innebär att ta sig upp från golvet. Du arbetar igenom hela kroppen, har roligt under tiden och känner dig skönt stärkt efteråt!

Onsdagar kl 13.00-14.00

Pris: 1500 kr/10ggr (pensionär 1300 kr), dropin 170 (150) kr

GYM

FYSSforum har tillgång till gymmet på Saga Träningscenter för individuell fysioterapi och medicinsk personlig träning. Vi använder också gymmet i Parkinsonträningen. För självträning, kontakta Saga för information om tider och priser på tel 08-462 33 80, www.saga-motion.se.

MEDICINSK PERSONLIG TRÄNING (MPT)

Personligt anpassad träning ledd av leg fysioterapeut. Efter kartläggning av dina fysiska förutsättningar, resurser och eventuella funktionsbegränsningar, lägger fysioterapeuten tillsammans med dig upp en individuell träningsplan och följer dig genom träningen. Möjlighet ges till en varierad och funktionell träning som nivåanpassas kontinuerligt i enlighet med din utveckling och dina önskemål.

Det finns också möjlighet att använda MPT-timmarna till hälsocoaching för ändring av levnadsvanor och vikt, eller för stresshantering och avspänning. Träningspassen förläggs inne eller ute allt efter behov och önskemål. MPT kan även bokas för t ex gravida, eller som taichi- eller kroppskännedomsträning, och det är möjligt att träna 2-3 personer tillsammans.

Pris: En person 690 kr/gång, 6500kr för 10ggr; 2 personer 890 kr/gång, 8300kr/10 ggr; 3 personer 1090 kr/gång, 9900 kr/10 ggr.

FYSIOTERAPI

Kostnad fysioterapeutbesök: 690 kr (50 min); kortare konsultation/återbesök 390 kr

Hem- och arbetsplatsbesök: 750 kr (50 min). Tillägg för restid utanför Södermalm tillkommer med 500 kr/timme.

Massagebehandling av leg fysioterapeut: 690 kr/60 min, 390 kr/30 min (sista-minuten 500 resp 300 kr)

Kroppssammansättningsanalys: 300 kr/gång, inkl tolkning av resultat (vägning och mätning av fettprocent, skelettmuskelprocent och bukfett samt midjemått, midje-höftkvot, bukhöjd och blodtryck).

HLR-UTBILDNING & FÖRSTA HJÄLPEN

Utbildning i hjärt-lungräddning, inklusive användande av hjärtstartare, och första hjälpen/olycksfall. Instruktor är legitimerad fysioterapeut och utbildad i HLR och Första Hjälpen enligt riktlinjer framtagna av Svenska rådet för hjärt- och lungräddning. Utbildningarna kan kombineras eller delas upp på antingen HLR eller Första hjälpen.

Vi utbildar på plats ute på föreningar, vårdenheter och företag i hela länet, vänligen kontakta oss för offert!

ÖVRIGT

Om inget annat anges är det rullande start på grupperna hela terminen (uppehåll över jul-nyår och på sommarlov).

Terminkort kostar 2500 kr och gäller all gruppträning 17/8-14/12. Klippkort 10 ggr är giltigt hela terminen, dropin möjlig i mån av plats. För priser, se uppgift vid respektive aktivitet, mer information om aktiviteterna i respektive infoblad på hemsidan.

Företaget är FaR®-certifierat, och med FaR® (Fysisk Aktivitet på Receipt) får du som NY kund 10% rabatt på din första kursomgång, gäller ordinarie pris på samtliga våra träningsgrupper och kan ej kombineras med andra rabatter.

Vi tar emot Friskvårdskuponger samt är anslutna till ActiWay och Wellnet.

FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5, 118 48 Stockholm. Tel 08-641 82 00, info@fyssforum.se, www.fyssforum.se, www.facebook.com/fyssforum