

# FYSSforum - program HT 2017

Höstterminen pågår 16/8-15/12. Kurserna kan påbörjas närsomhelst under terminen, om inget annat anges. För anmälan till våra kurser och individuellt besök, se kontaktuppgifter på baksidan eller vid respektive kursbeskrivning!

## LUGN TRÄNING

### Basal Kroppskännedom™/Mindfulness & avslappning

Lugn övningsgrupp för avspänning i såväl vila som rörelse, stresshantering, minskad värk och bättre sömn. Vi övar upp förmågan till kroppsmedvetenhet och mental närvaro, att lyssna på kroppens signaler, att använda den på ett sätt som inte belastar och att kunna slappna av när det behövs. Vi arbetar också med kroppens hållning och balans i olika positioner – på kroppens villkor!

**Tid: Fredagar 15.30-16.25**, prel åter vt 2018

**Pris: 1800 kr/12 ggr** (pensionär 1550 kr)

Instruktör är legitimerad fysioterapeut med vidareutbildning inom Basal Kroppskännedom™ och psykosomatisk fysioterapi.

Även individuell träning/behandling kan bokas, pris 650 kr/timme, 6000 kr/10 ggr.

### Medicinsk TaiChi/Tai Chi för Artrit

En skonsam och säker Tai Chi-form, särskilt utformad för att kunna utföras vid alla typer av ledbesvär, som artros, reumatoid artrit (RA) eller fibromyalgi. Träningen kan utföras i stående, i sittande på vanlig stol eller i rullstol.

Formen går utmärkt att träna som en lättillgänglig Tai Chi kortform även om man inte har besvär!

**Tid: Måndagar 15.30** (nybörjare), prel åter vt 2018

**Pris: 1800 kr/12 ggr** (pensionär 1550 kr)

**Måndagar 15.30** (repetition del 1+2): 20/11-11/12

**Pris: 500 kr/4 ggr** (dropin 150 kr/gång)

*Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin*

### 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 filter 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.

**Tid: Onsdagar 14.15-15.15**, start 16/8

**Pris: 1600 kr/10 ggr** klippkort (pensionär 1350 kr), dropin 185 (160) kr

*Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin*

### **NYHET:** 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.

**Tid: Fredagar 15.30-16.25**, start 19 januari 2018

**Pris: 1350 kr/10 ggr** (pensionär 1150 kr), dropin 160 (140) kr

## GRUPPER MED SÄRSKILD INRIKTNING

### Friska Fötter

Fot- och balansgympa för starkare och smidigare fötter och bättre balans! Med många övningar som du kan träna hemma. Kursen ges i samarbete med Föreningen HjärtLung Stockholm (FHLIS).

**Onsdagar kl 15.30-16.25**

**Pris: 1350 kr/10 ggr** (pensionär 1150 kr), dropin 160 (140) kr

*Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin*

Även anmälan via Föreningen HjärtLung (FHLIS) för deras medlemmar: 08-88 71 00, [fhlis-stockholm@telia.com](mailto:fhlis-stockholm@telia.com)

### KOL-Gympa

Anpassad särskilt för personer med KOL. I passet ingår såväl konditions- och styrketräning som rörlighetsträning och andningsövningar. I samarbete med Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Stockholm. Anmälan: 08/651 28 10.

**Tid: Fredagar kl 13.00-13.55**, ej 1/12

**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.

**Tid: Måndagar och fredagar kl 14.00-15.25**, OBS 85 min!

**Pris: 1600 kr/10 ggr** (pensionär 1350 kr), dropin 185 (160) kr

*Medlem i Parkinsonförbundet får tillbaka 300 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!

**Tid: Måndagar kl 13.00-13.55**

**Pris: 1150 kr, dropin 140 kr**

*Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin.*

### Alla Kan-Gympa

Ett allsidigt och välplanerat gympapass i takt till svängig musik, med 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!

**Tid: Onsdagar kl 13.00-14.00**

**Pris: 1350 kr/10ggr (pensionär 1150 kr), dropin 160 (140)kr**

## GYM

Samarbete med Saga Träningscenter. Vid köp av hel- eller halvårskort via FYSSforum ingår instruktion av vår fysioterapeut och dessutom en träff med någon av Sagas personliga tränare.

Mer information om tider och priser på [www.saga-motion.se](http://www.saga-motion.se), tel 08-462 33 80

## 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 650 kr/gång, 6000kr för 10ggr; 2 personer 850 kr/gång, 8000kr/10 ggr; 3 personer 950 kr/gång, 9000 kr/10 ggr.

## FYSIOTERAPI

**Kostnad fysioterapeutbesök:** 650 kr (50 min); kortare konsultation/återbesök 380 kr

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

**Massagebehandling av leg fysioterapeut:** 650 kr/60 min, 380 kr/30 min (sista-minuten 500 resp 300 kr)

**Kroppssammansättningsanalys:** 250 kr/gång, inkl tolkning av resultat (vägning och mätning av fettprocent, skelettmuskelpcent 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!

FYSSforum är även återförsäljare för hjärtstartare.

## ÖVRIGT

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

Klippkort 10 ggr är giltigt 4 mån, dropin möjlig i mån av plats. Företaget är FaR®-certifierat, och med FaR® (Fysisk Aktivitet på Recept) 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](mailto:info@fyssforum.se), [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se), [www.facebook.com/fyssforum](https://www.facebook.com/fyssforum)