

KOL-Gympa

Träningsgrupp ledd av leg fysioterapeut, anpassad särskilt för dig som har Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom (KOL). Kom och träna med andra i samma situation! Humöret är glatt och toleransnivån hög i gruppen – på denna gympa får man vara som man är och träna efter sina egna förutsättningar (och kanske vila vid behov)! Kursen ges i samarbete med Länsföreningen HjärtLung Stockholm.

Under passet tränas såväl konditions- och styrketräning som rörlighets- och balansträning. Huvudfokus ligger dels på att få upp pulsen, och dels på att öka rörligheten i bröstkorgen. Vi inleder med en längre gemensam uppvärmning till musik, därefter styrketräning med redskap i form av hantlar, gummiband eller stepbrädor, och avslutningsvis rörlighets- och andningsövningar på stol och golvövningar samt avslappning på matta.

Alla övningar kan anpassas så att var och en tränar efter sin egen förmåga.



- Tid:** Fredagar kl 13.00-13.55
- Pris:** 800 kr för hela terminen, 16 ggr (medlemskap i någon av Hjärt- och lungsjukas lokalföreningar i Stockholms län krävs)
Prova en gång gratis!
- Ledare:** Leg fysioterapeut och HLR-instruktör
- Anmälan:** Länsföreningen HjärtLung Stockholm,
tfn 08-651 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se

FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5
118 48 STOCKHOLM
Telefon: 08-641 82 00
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se