

# 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.

Passet är upplagt i cirkelträningsform, med 10 stationer, där såväl lätt konditions- och styrketräning som rörlighets- och balansträning ingår. Vi inleder med gemensam uppvärmning och avslutar på stol med rörlighets- och andningsövningar.

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



- Tid:** Fredagar kl 13.00-13.55 (ej 9/2)
- 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](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

## **FYSSforum Stockholm AB**

Mariatorget 5  
118 48 STOCKHOLM  
Telefon: 08-641 82 00  
[info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)  
[www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)