

# Nyhetsbrev från FYSSforum

Fysioterapi, friskvård och träning i små grupper med personligt bemötande



FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (se [www.fyss.se](http://www.fyss.se))

Även om själva våren låter vänta på sig, så står vårterminen på FYSSforum i full blom! Vi har nio fasta gruppträningsklasser i veckan på Saga vid Mariatorget, och en stolyoga-klass i Föreningen HjärtLungs lokal på Stora Essingen. Därutöver individuella behandlingar, en hel del hembesök och olika uppdrag i form av föreläsningar och HLR-utbildningar (Hjärt-lung-räddning). Läs gärna mer om vårt aktuella utbud i faktarutan nedan!



Angående **massage**, så är vår fina massageterapeut Raket nu helt fullbokad hela våren, men det går bra att ställa sig på reservlista. Hennes återstående datum hos oss denna termin är: 28/3, 4/4, 18/4, 2/5, 23/5 och 13/6, samtliga datum gäller onsdagsförmiddagar.

Några påminnelser ang återbudsregler och villkor för klippkort:

Återbud till bokad individuellt besök ska ske senast 24 timmar före utsatt tid, då annars full debitering för besöket utgår. Detta beror på att vi med kortare varsel inte hinner planera om i schemat eller boka in någon annan på tiden.

Våra klippkort på gruppträning gäller i 4 månader från aktiveringsdatum + förlängning över sommaruppehåll (2 mån) och jul/nyår (1 mån). Efter denna tid är klippkortet alltså inte längre giltigt, även om det skulle finnas klipp kvar. Undantag med förlängning av giltighetstiden kan göras vid t ex olycka eller längre allvarlig sjukdomsperiod, ifall du hör av dig direkt när olyckan inträffat eller vid sjukdomsperiodens start. Besked i efterhand gäller ej för förlängning..

Eva har nu avslutat och examinerats på sin utbildning "Yogaträning—som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd", 7,5 hp. Pågående utbildning i vår är "Avancerad kurs i träningsfysiologi", 4,5 hp. Se fram emot

kunskaper ifrån utbildningarna invävda i våra aktiviteter!

## Rabatterat TERMINSKORT

Nu finns möjlighet att köpa terminskort, med fritt deltagande på all gruppträning under hela terminen (17/1-15/6). Priset vid terminsstart är 2500 kr. Efter påsk reduceras priset för återstående termin till 1500 kr. Vi kommer att ha kvar klippkortet t.v., och självklart går det också fortsättningsvis att komma på dropin.

Vi tar emot Friskvårdskuponger och är anslutna till ActiWay och Wellnet. Alla våra aktiviteter, undantaget individuell fysioterapi, berättigar till friskvårdsbidrag, oavsett i vilken form din arbetsgivare erbjuder det!

I sommar kommer Saga att renovera gymmet, vilket innebär bl a nya maskiner och bättre dämpning av golvet—vi ser fram emot en lugnare ljudmiljö i gymnasalen i höst!

## Nya kurser

Måndag 12/3 kl 15.30 startar **FysioYoga på golv** - för nybörjare/ovana, under ledning av leg fysioterapeut. Noggranna genomgångar och instruktioner, vi bygger upp övningarna stegvis och med anpassning till individuella behov och grad av stelhet. Dock behöver du kunna ta dig ner på golvet, och kunna stå utan stöd. Passar för alla som vill öka sin rörlighet, smidighet och balans!

## Tai Chi för hälsa & balans

En kortkurs om 6 ggr, onsdagar 15.30 med start 2/5. Detta blir en nybörjarkurs, som också kan fungera som repetitionskurs för dig som gått Tai Chi hos oss för länge sedan och vill fräscha upp kunskaperna. Pris 750 kr. Anmäl gärna intresse redan nu!

Vårterminen rullar på enligt schema t o m 15 juni. Innan dess kommer ett nytt Nyhetsbrev med information inför sommaruppehåll och höstterminsstart.

En aktiv och härlig vår önskar Eva, Raket & Felicia



## Kontaktuppgifter:

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)

Följ oss gärna på [facebook](https://www.facebook.com/fyssforum)  
[www.facebook.com/fyssforum](https://www.facebook.com/fyssforum)

## Vårt aktuella utbud

FYSSforums specialitet är anpassad träning för personer med särskilda behov, som av olika anledningar behöver ta det litet lugnare och få en skräddarsydd träning utifrån sina förutsättningar..

Vår devis är att *fysisk aktivitet ska vara möjlig för alla*, oavsett ålder, funktionsnedsättningar och sjukdom, och oberoende av tidigare träningserfarenhet och nuvarande fysisk form. *Alla kan göra något!* Målet är att ge människor varaktiga verktyg för att själva kunna påverka sitt välbefinnande, både i nuet och på längre sikt.

Verksamheten består i huvudsak av tre delar:

- Individuell behandling i form av fysioterapi, massagebehandling och personlig träning, på mottagning och vid hembesök

- Gruppträning

- Utbildning, inklusive kurser i HLR och Första Hjälpen, föreläsningar och konsultuppdrag

Vi samarbetar med såväl sjukvård och rehabenheter, som med olika patientföreningar.

Gruppträning denna termin:

- Balans- & Styrketräning
- ParkinsonTräning
- Alla Kan-gymna
- Medicinsk Yoga
- Friska Fötter
- KOL-gymna
- FysioYoga på stol
- FysioYoga på golv
- Tai Chi för hälsa & balans

Saknar du något? Hör av dig!