

Nyhetsbrev från FYSSforum

Fysioterapi, friskvård och träning i små grupper med personligt bemötande



FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevension och Sjukdomsbehandling (se www.fyss.se)

Efter en intensiv höst för oss på FYSSforum, börjar det nu närma sig terminsavslutning. Våra klasser pågår t o m 15/12, och därefter blir det uppehåll för all gruppträning fram till 17/1, då vi startar upp vårschemat (se www.fyssforum.se under fliken "Friskträning"). Individuella besök kan bokas även tidigare i januari.

Inga stora förändringar kommer att ske i vårens schema, förutom den efterlängtade nyheten **FysioYoga på stol!** Vi har haft en testomgång om tre tillfällen under slutet av denna termin, och det har fallit mycket väl ut. Intresset har varit överväldigande, och stol-yogan kommer att ligga som ordinarie klass på vårschemat, fredagar 15.30, med start 19/1.

På idéstadiet finns också planer på en "vanlig" FysioYoga, dvs yogaträning på golvet, stående och liggande. FysioYogan är av "västerländskt" snitt, skapad

med fysioterapeutisk ansats och enligt senaste evidens om hälsoeffekter av yogaträning, med inslag av Basal Kroppskänedom/Mindfulness. FysioYogan innehåller inte mantrasång och liknande.

Eventuellt kommer FysioYoga på stol även att erbjudas separat för medlemmar i Föreningen HjärtLung i Stockholm, liksom fortsättningsvis gruppträningen Friska Fötter och KOL-gympan.

Andra patientföreningar som vi samarbetar med är Osteoporosföreningen och Parkinson Stockholm, som båda erbjuder sina medlemmar en terminsrabatt på 300 kr mot uppvisande av kvitto ifrån oss.

Massage: Rakel kommer även under vårterminen att finnas hos oss på onsdagförmiddagar. Vårens datum blir: 10/1, 24/1, 7/2, 21/2, 7/3, 28/3, 18/4, 2/5, 23/5 och 13/6. Lägg gärna dina bokningar i god tid, då tiderna redan börjar fyllas på!

Viktiga datum: **Fredag 9 februari** och **måndag 19 februari** är all gruppträning inställd.

Det första uppehållet gäller kursstart för "Avancerad kurs i träningsfysiologi", som Eva ska läsa i vår, och det andra datumet har hon slutexamination på utbildningen i "Yogaträning som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd", båda vid Karolinska Institutet.

FYSSforum lägger stor vikt vid vidareutbildning och kompetenshöjning, och att hålla sig ajour med och att arbeta enligt senaste evidens—en stor trygghet för dig som patient och motionär hos oss!

Vi är också glada och stolta över att vår MediYoga-instruktör Felicia nu blivit certifierad yoga-terapeut av organisationen IAYT, The International Association of Yoga Therapists (www.iayt.org).

Nyhet: TERMINSKORT

Till vårterminsstarten lanserar vi möjligheten att köpa terminskort, vilket innebär fritt deltagande på all vår egen gruppträning under hela terminen (17/1-15/6).

Priset är 2500 kr, och det lönar sig särskilt för dig deltar på två eller flera pass i veckan, för övriga är vinsten mer blygsam, men kanske skönt att slippa hålla reda på klipp. Ju tidigare på terminen som du löser ditt terminskort, desto bättre affär!

Efter påsk reduceras priset för återstående termin till 1500 kr. Vi kommer att ha kvar klippkortet parallellt t.v., så att var och en kan välja vad som passar bäst! Självklart går det också fortsättningsvis att komma på dropin

*En riktigt avkopplande advents- och juletid och ett Gott Nytt År!
önskar Eva, Rakel & Felicia*



Mera kurser ...

Du vet väl att vi ger utbildning i **Hjärt-Lungräddning** och **Första Hjälpen?** Vi kommer gärna ut till er på företag/mottagning/förening och utbildar på plats—vi står för övningsdockor och övrigt material—kontakta oss för offert!

Även repetitionskurser—uppdatering ska helst ske varje år, så att handgreppen sitter om det blir akut läge—och om ni haft grundutbildningen via oss, så ger vi 10% rabatt på repetitionskursen.

Vi kan också skraddarsy andra utbildningar, föreläsningar och kurser inom våra kompetensområden, och tar även fysioterapeutiska konsultuppdrag av olika slag, alltifrån att komma ut och hålla pausgymna eller avslappning till att göra arbetsplatsbedömningar, undervisa i ergonomi eller ha stresshanteeringsgrupper.

Nybörjarkurs i **Tai Chi för hälsa och balans** (Tai Chi for Health) beräknas starta 29/1, måndagar

15.30-16.25, och det går fint att anmäla sig redan nu.

Gratis prova-på-tillfälle för nya intresserade ges måndag 22/1 samma tid, OBS föranmälan senast 17/1.



Sista minuten: För er som gått kurs i Tai Chi för Artrit tidigare, pågår nu en **repetitionskurs för TCA del 1+2**. Sista tillfället blir måndag 11/12 kl 15.30, och det går bra att komma på dropin!

Kontaktuppgifter:

FYSSforum Stockholm AB
Mariatorget 5
118 48 Stockholm

08-641 82 00
0760-16 41 82

info@fyssforum.se
www.fyssforum.se
www.facebook.com/fyssforum