

# ParkinsonTräning

Hos FYSSforum tränar du i ett lugnt och personligt sammanhang, tillsammans med andra som har samma diagnos. Våra grupper är små, varje deltagare har möjlighet att få individuella råd, och träningen är upplagd efter de särskilda behov som följer med att ha Parkinson, exempelvis arbetar vi mycket med kroppens sträckmuskler och bröstkorgens rörlighet, upprätning, balans och koordination.

Varje tillfälle innefattar allsidig träning i gymmet med gå-/löpband, cyklar, roddmaskiner, arm- och bentränare m.m, och en gemensam ledarledd del med boll- och balansövningar, styrka, rörlighet, stretching och avslappning.



*Motion är färskvara - bäst effekt uppnås genom regelbunden träning. Träning stärker funktionsförmågan, risken för fall minskar, livskvalitet och välbefinnande ökar!*

**Instruktör:** Leg fysioterapeut med vidareutbildning i neurologi

**Tid:** Måndagar och fredagar 14.00-15.20  
välj dag, alternera eller gå båda!  
(OBS extra långt pass)

**Pris:** 10 ggr klippkort 1500 kr  
Terminskort 2500 kr  
Drop-in/enstaka pass: 170 kr



Klippkortet gäller hela terminen. Terminskort berättigar till fritt deltagande på *all* vår gruppträning. Vi är anslutna till Friskvårdskuponger, Actiway och Wellnet. Medlemmar i Parkinson Stockholm får genom föreningen ett träningsbidrag på 150 kr/termin mot uppvisande av kvitto på kursavgiften.

**FYSSforum Stockholm AB**  
Mariatorget 5  
118 48 STOCKHOLM

08-641 82 00  
[info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)  
[www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)