

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, upprätning, balans och koordination.

Varje tillfälle innefattar allsidig träning i gymmet med gå-/löpband, cyklar, roddmaskiner, arm- och bentränare m.m., och passet avslutas med en gemensam, del med boll- och balansövningar, 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 14.00-15.25
välj dag, alternera eller gå båda!
(OBS extra långt pass), ej 9/2

Pris: 10 ggr klippkort 1600 kr (pensionär 1350 kr)
Terminskort 2500 kr
Drop-in/enstaka pass: 185 (160) kr



Klippkortet gäller i 4 månader. Vi är anslutna till Friskvårdskuponger, Actiway och Wellnet. Medlemmar i Parkinson Stockholm får genom föreningen ett träningsbidrag på 300 kr/termin mot uppvisande av kvitto.

FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5

118 48 STOCKHOLM

08-641 82 00

info@fyssforum.se

www.fyssforum.se