

FYSSforum - program VT 2020

Vårterminen pågår 17/1-31/5 (några klasser är tidsbegränsade, se resp. aktivitet). Kurserna kan på börjas närsomhelst under terminen, om inget annat anges. **OBS: Inga aktiviteter 11/3-16/3.** För anmälan till gruppträning eller individuellt besök, se kontaktuppgifter nedtill på sidan 2.

LUGN TRÄNING

Lugn yoga, Mindfulness & Basal Kroppskännedom

Lugn övningsgrupp för avspänning i såväl vila som rörelse, stresshantering, minskad värk och bättre sömn. Vi arbetar med att släppa fri och fördjupa andningen och övar upp både rörlighet och förmågan till kroppsmedvetenhet och mental närvaro, att lyssna på kroppens signaler, att använda den på ett sätt som inte belastar och att kunna slappna av när det behövs.

Måndagar 11.00-11.55 (20/1-25/5)

Pris: 1390 kr/10 ggr klippkort, dropin 160 kr, terminskort gäller

Lokal: MetaNoova, Götgatan 11, 3tr (portkod)

FysioYoga på stol

Yogaträning på eller med hjälp av stol. Passet är skapat och leds av leg fysioterapeut. FysioYoga på stol passar för alla som vill uppnå de goda effekterna av yoga och öka sin rörlighet, fördjupa sin andning och få redskap för bättre avspänning, sömn och stresshantering, men som av olika skäl vill undvika golvpass.

Måndagar 14.00-14.55 (20/1-25/5)

Pris: 1390 kr/10 ggr klippkort, dropin 160 kr, terminskort gäller

Lokal: MetaNoova, Götgatan 11, 3tr (portkod)

Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin

Medicinsk Yoga/MediYoga

Lugn yoga, där enkla och samtidigt effektiva fysiska rörelser, huvudsakligen i sittande och liggande, kombineras med andning, avspänning och koncentration. Yogan lär dig koppla av och fokusera sinnet och är ett gott verktyg för att motverka stress.

Passet innehåller även meditation och ibland mantrasång. Inga förkunskaper behövs. Mattor, kuddar och filtar finns att låna. För dig som inte kan eller vill sitta på golvet går det bra att utföra hela eller delar av passet på en vanlig stol.

Måndagar 11.00-12.15

MediYoga för återhämtning

Pris: 2880 kr/16 ggr, dropin i mån av plats 200 kr

Onsdagar 17.00-18.30

MediYoga med Ayurveda

Pris: 3200 kr/16 ggr, dropin i mån av plats 220 kr

Lokal: Salve Hälsocenter, Krukmakargatan 3, arrangör InnerStories/Felicia Thorell

Kursstart: 27 resp 29 januari

Anmälan: 08-641 82 00, info@fyssforum.se Vid anmälan till hel kurs via FYSSforum ges 10% rabatt på ovanstående priser.

Tai Chi för Artrit

En särskilt skonsam Tai Chi-form, utarbetad för att passa personer med artrit och andra ledbesvär - men passar givetvis för alla andra också, som helt enkelt vill ha en lugn och lättillgänglig övningsform!

Workshop/introduktion: Måndag 30/3 kl 15.30-17.00

Pris: 150 kr

Nybjörjarkurs 7 ggr: Måndagar 15.30-16.30 (6/4-25/5)

Pris: 995 kr

Lokal: MetaNoova, Götgatan 11, 3tr (portkod)

OBS föränmälan! Såväl workshop som nybjörjarkurs äger rum under förutsättning att tillräckligt deltagarantal uppnåtts.

GRUPPER MED SÄRSKILD INRIKTNING

Fot & Balans

Övningsgrupp för rörlighet och styrka i fötterna, och för balans och benstyrka. Vi tränar både med och utan olika redskap, i stående och sittande. Passar både för dig som har problem med fötter och balans, och för dig som vill undvika att få det.

Onsdagar kl 12.00-12.55 (22/1-27/5)

Pris: 1390 kr/10 ggr klippkort, dropin 160 kr, terminskort gäller

Lokal: Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8

Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin

KOL-Gympa

Anpassad särskilt för personer med KOL. I passet ingår såväl konditions- och styrketräning som rörlighetsträning och andningsövningar. I samarbete med Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Stockholm. Anmälan: 08/651 28 10.

Fredagar kl 14.30-15.25 (17/1-24/4)

Lokal: SAGA, Mariatorget 5

Pris: För medlemmar i Hjärt- och lungsjukas **lokalföreningar** i Stockholms län, pris **800 kr/13 ggr** (medlemskap krävs).

Nya deltagare kan prova en gång utan kostnad.

ParkinsonTräning

Allsidig träning i GYM med gå-/löpband, cyklar, roddmaskiner, arm- och bentränare mm. Passet avslutas gemensamt med boll- och balansövningar samt övningar för rörlighet och styrka, stretching och avslappning, på golv, stol eller vid räcke.

Gruppen leds av leg fysioterapeut, och övningarna anpassas efter varje deltagare och symtom vid Parkinson.

Fredagar kl 14.00-15.25 OBS 85 min!

Pris: 1590 kr/10 ggr klippkort, dropin 180 kr, terminkort gäller

Lokal: SAGA, Mariatorget 5

Medlem i Parkinsonförbundet får tillbaka 150 kr/termin mot kvitto.

Rak i ryggen

För dig som vill arbeta med hållningen och kroppens balans, och öka din styrka och smidighet i rygg och bål.

Övningar både i stående och på matta. Liten grupp och personlig anpassning av leg fysioterapeut, som leder gruppen.

Måndagar 13.00-13.55 (20/1-25/5)

Pris: 1390 kr/10 ggr klippkort, dropin 160 kr, terminkort gäller

Lokal: MetaNoova, Götgatan 11, 3tr (portkod)

GYMNASTIK

Alla Kan-Gympa

Allsidigt gympass till svängig musik. Konditions-, rörelse-, balans- och styrketräning, samt en hel del koordinationsövningar.

Vi omväxlar mellan övningar i stående och på matta, med den goda träning det innebär att ta sig upp från golvet. Du arbetar igenom hela kroppen, har roligt under tiden och känner dig skönt stärkt efteråt!

Fredagar kl 13.00-14.00

Pris: 1390 kr/10 ggr klippkort, dropin 160 kr, terminkort gäller

Lokal: SAGA, Mariatorget 5

Medlem i Osteoporosföreningen ges 300 kr rabatt/termin.

GYM

FYSSforum har tillgång till gymmet på SAGA Träningscenter för individuell fysioterapi och medicinsk personlig träning. Vi använder också gymmet i Parkinsonträningen. För självträning, kontakta SAGA för information om tider och priser på tel 08-462 33 80, www.saga-motion.se.

MEDICINSK PERSONLIG TRÄNING (MPT)

Personligt anpassad träning ledd av leg fysioterapeut. Fysioterapeuten kartlägger dina fysiska förutsättningar, inklusive eventuella funktionsbegränsningar, och lägger tillsammans med dig upp en träningsplan och följer dig genom träningen. Du får en varierad och funktionell träning som nivåanpassas kontinuerligt.

Träningspassen kan förläggas inomhus, utomhus eller på en arbetsplats eller anläggning som du väljer. MPT-timmarna kan även användas till hälsocoaching för ändring av levnadsvanor och vikt, eller för stresshantering och avspänning. MPT kan även bokas för t ex gravida, eller som taichi- eller kroppskännedomsträning, och det är möjligt att träna två personer tillsammans.

Pris: En person 750 kr/gång, 7000kr för 10ggr; 2 personer tillsammans 1000 kr/gång, 9500kr/10 ggr

FYSIOTERAPI

Kostnad fysioterapeutbesök: 750 kr (50 min); kortare konsultation/återbesök 400 kr

Hem- och arbetsplatsbesök: 850 kr (50 min). Tillägg för restid utanför Södermalm tillkommer med 500 kr/timme.

Kroppssammansättningsanalys: 300 kr/gång, inkl tolkning av resultat (vägning och mätning av fettprocent, skelettmuskelpcent och bukfett samt midjemått, midje-höftkvot, bukhöjd och blodtryck).

HLR-UTBILDNING & FÖRSTA HJÄLPEN

Utbildning i hjärt-lungräddning, inklusive användande av hjärtstartare, och första hjälpen/olycksfall. Instruktor är legitimerad fysioterapeut och utbildad i HLR och Första Hjälpen enligt riktlinjer framtagna av Svenska rådet för hjärt- och lungräddning. Utbildningarna kan kombineras eller delas upp på antingen HLR eller Första hjälpen. Under våren (23/3) ges en öppen utbildning i egen lokal, och vi utbildar också på plats ute på föreningar, vårdenheter och företag i hela länet, vänligen kontakta oss för offert!

ÖVRIGT

Alla klasser utom Medicinsk Yoga leds av legitimerad fysioterapeut. **Terminkort** kostar 3500 kr och gäller all vår egen gruppträning på MetaNoova, Saga och Tellus. **Klippkort** 10 ggr är giltigt hela terminen, eller minst 4 månader, **dropin** möjlig i mån av plats. För priser, se uppgift vid respektive aktivitet, mer information om aktiviteterna i respektive infoblad på hemsidan.

Företaget är FaR®-certifierat, och med FaR® (Fysisk Aktivitet på Receipt) får du som NY kund 10% rabatt på ditt första klippkort, gäller ordinarie pris på samtliga våra egna träningsgrupper och kan ej kombineras med andra rabatter.

Vi är anslutna till Epassi/Min Friskvård, ActiWay och Wellnet.

FYSSforum Stockholm AB

Tel 08-641 82 00

info@fyssforum.se

www.fyssforum.se

www.facebook.com/fyssforum