

Balans- och styrketräning för seniorer

Ålder, olika sjukdomar och skador påverkar balans och muskelstyrka negativt. Alla människor har positiva effekter av att kontinuerligt träna balans och muskelstyrka. Träningen ökar prestationen och minskar risken för fall, livskvalitet och välbefinnande ökar.

Övningarna är anpassade till besvär i muskler och leder och olika funktionsnedsättningar. Övningar i stående, gående och sittande varvas med övningar på matta, med eller utan hantlar och andra redskap.

Instruktör: leg sjukgymnast
Tid: Måndagar kl. 10.00-11.00
Onsdagar kl. 13.00-14.00
Rullande start hela terminen.

Pris: 10 ggr klippkort 900 kr. Drop-in: 100 kr

FaR (fysisk aktivitet på recept): 10 % rabatt på första klippkortet
Vi är anslutna till FriskvårdsCheckar, Friskvårdskuponger och Wellnet



FYSS= fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

FYSSFORUM STOCKHOLM AB

Ringvägen 101, kv
(ring för portkod)
118 60 Stockholm

Telefon: 08-641 82 00
E-post: info@fysssforum.se
Hemsida: www.fysssforum.se