

Håll dig på benen!

En minikurs om **FALLPREVENTION** och **HUR MAN TAR SIG UPP FRÅN GOLVET** (eller hjälper någon annan!)

- Teori och samtal kring fallprevention, där vi bland annat går igenom fallriskfaktorer i hemmet och utomhus, och vad man själv kan göra för att slippa ramla
- Övningsdel med balans- och uppresningsträning, inklusive teknik för att hjälpa någon annan, samt andra praktiska övningar och tips om fortsatt träning

Tid: Fredagarna 1/6, 8/6 och 15/6
Kl 13.00-14.00

Plats: FYSSforum/Saga, Mariatorget 5

Pris: 400 kr inkl dokumentation



Välkommen med din anmälan!

FYSSforum Stockholm AB

Fysioterapi, friskvård & träning

Mariatorget 5

118 48 STOCKHOLM

Tel 08-641 82 00 eller info@fyssforum.se

Mer information om oss på: www.fyssforum.se

och www.facebook.com/fyssforum