



Friska fötter

Fot- och balansgympa för rörliga, smidiga och starka fötter!

Fötterna och hur vi använder dem är grunden för hela kroppens hållning och stabilitet– de är ju vår enda kontakt med underlaget i stående och gående!

De flesta av oss är ganska omedvetna om hur fötterna mår och fungerar, och det finns mycket man kan göra för att träna upp dem. Regelbundet övande leder till bättre blodcirkulation i benen och förbättrad balans, hållning och lättare att gå.

Ledare är leg sjukgymnast med vidareutbildning i Basal Kroppskänedom™.

Tid: Måndagar kl 15.00-16.00 (ej 16/4)

Pris: 600 kr/5ggr (pensionär/sjukskriven 450kr)

Dropin 130 (100) kr/gång

Anmälan: Tel 641 82 00 eller info@fyssforum.se

Med FaR (Fysisk aktivitet på Recept) ger vi 10% rabatt. Vi tar emot Friskvårdschecken och Friskvårdskuponger samt är anslutna till Wellnet.



FYSSforum Stockholm AB

Sjukgymnastik, friskvård & utbildning

Ringvägen 101

118 60 STOCKHOLM

www.fyssforum.se

FYSS=Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling