

# KOL-Gympa

Gymnastikgrupp ledd av sjukgymnast, anpassad särskilt för Dig med Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom (KOL). Kursen ges i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län.

I passet ingår såväl lätt konditions- och styrketräning som rörlighets- och balansträning, avspänning och andningsövningar. Vi provar olika redskap och varierar mellan stående, gående och sittande övningar.



<b>Tid:</b>	Fredagar kl 11.00-12.00
<b>Pris:</b>	För medlemmar i Hjärt- och lungsjukas lokalföreningar i Stockholms län 550kr/14 ggr, övriga 950kr/14 ggr
<b>Ledare:</b>	Leg sjukgymnast och HLR-instruktör
<b>Anmälan:</b>	Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholms län, tfn 651 28 10 eller <a href="mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se">info@stockholmslan.hjart-lung.se</a>

## **FYSSforum Stockholm AB**

Ringvägen 101, kv  
118 60 STOCKHOLM  
Telefon: 641 82 00  
[info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)  
[www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)

*FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*