

MEDICINSK PERSONLIG TRÄNING för GRAVIDA



Personligt anpassad träning ledd av leg sjukgymnast. Efter kartläggning av dina personliga förutsättningar, lägger sjukgymnasten tillsammans och i samråd med dig upp ett individuellt träningsprogram. Stor vikt läggs vid noggrann instruktion av teknik och utförande av övningarna, så att träningen anpassas efter graviditeten och eventuella besvär ifrån t ex rygg eller bäcken.

Du får övning i att öka din kroppsmedvetenhet och bli uppmärksam på hållning, rörelsemönster och spänningar. Vi arbetar också med att hitta tillbaka till en fri och naturlig andning, som hjälper kroppen att slappna av.

Målet är att du med eget övande själv ska kunna förebygga/påverka rygg- och belastningsbesvär - till nytta såväl under graviditet och förlossning som i det fortsatta livet som småbarnsförälder!

Varje tillfälle är ca 60 minuter. Är ni två eller max tre personer som vill träna tillsammans kan vi erbjuda personlig träning i grupp. Timpris som nedan gäller.

Pris: 1 gång 500 kr, 10 ggr 4700 kr

Helgpris: 1 gång 750 kr, 10 ggr 7000 kr

FaR (Fysisk aktivitet på Recept) 10% rabatt.

Vi tar emot FriskvårdsCheckar och Friskvårdskuponger och är anslutna till Wellnet.

FYSSforum Stockholm AB

Ringvägen 101, kv (ring för portkod)

118 60 Stockholm

08-641 82 00, info@fyssforum.se

www.fyssforum.se

FYSS= fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling www.fyss.se