

Medicinsk personlig träning (MPT)

Personligt anpassad träning ledd av leg sjukgymnast. Efter kartläggning av dina fysiska förutsättningar och eventuella funktionsbegränsningar, lägger sjukgymnasten tillsammans med dig upp en individuell träningsplan och följer dig genom träningen. Möjlighet ges till en varierad och funktionell träning som vid behov integreras med olika medicinska träningsterapier inriktade på neuromuskulär funktion, kroppsmedvetenhet, avspänning osv. Målet är att du efter avslutad träningsomgång tar över ansvaret för träningen och fortsätter träna på egen hand eller i grupp och har kunskap om grundläggande egenvård och träning i förebyggande syfte. Träningspassen förläggs inne eller ute allt efter behov och önskemål. Varje tillfälle är ca 60 minuter.

Individuella sessioner i basal kroppskänedom, balansboll, medicinsk yoga, och tai chi kan också bokas. Är ni två eller max tre personer som vill träna tillsammans kan vi erbjuda MPT i grupp. Timpris som nedan gäller.

Pris:
1 gång 500 kr
5 ggr 2400 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

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

FYSSFORUM STOCKHOLM AB

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

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