

Parkinsonträning

På FYSSforum tränar du i en lugn och personlig miljö. Alla våra grupper är små, varje deltagare kan få individuella råd av sjukgymnasten som leder träningen. Deltagarna i Parkinsongruppen får ett individuellt utformat träningsprogram som innehåller allsidig träning för kondition, uthållighet, rörlighet och balans. Övningar i maskiner; löp/gåband, cykel, roddmaskin, arm- och bentränare varvas med balans- och gångövningar. Passet avslutas med gemensam stretching och avslappning.

Träningen kan påbörjas närsomhelst under terminen. Motion är färskvara och bäst effekt uppnås genom regelbunden träning. Träning stärker funktionsförmågan, minskar risken för fall, livskvalitet och välbefinnande ökar.

Instruktör: leg sjukgymnast
Tid: Fredag kl. 12.30-14.00
Pris: 10 ggr klippkort 900 kr
Drop-in/enstaka pass: 100 kr



FaR (fysisk aktivitet på recept): 10 % rabatt på första kursomgången.
Vi är anslutna till FriskvårdsCheckar, Friskvårdskuponger och Wellnet

Välkommen med din anmälan, se kontaktuppgifter nedan!

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

FYSS= fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling