

ParkinsonTräning

Hos FYSSforum tränar du i ett lugnt och personligt sammanhang, tillsammans med andra som har samma diagnos. Våra grupper är små, varje deltagare har möjlighet att få individuella råd, och träningen är upplagd efter de särskilda behov som följer med att ha Parkinson, exempelvis arbetar vi mycket med kroppens sträckmuskler och bröstorgans rörlighet, upprätning, balans och koordination.

Varje tillfälle innefattar allsidig träning i gymmet med gå-/löpband, cyklar, roddmaskiner, arm- och bentränare mm, och en gemensam ledarledd del med boll- och balansövningar, styrka, rörlighet, stretching och avslappning.



Motion är färskvara - bäst effekt uppnås genom regelbunden träning. Träning stärker funktionsförmågan, risken för fall minskar, livskvalitet och välbefinnande ökar!

Instruktör: Leg fysioterapeut med vidareutbildning i neurologi

Lokal: SAGA Träningscenter, Mariatorget 5
Entré, omklädningsrum, WC och gymasal har god tillgänglighet.
OBS: För att komma till gymmaskinerna behöver man gå i trappa.

Tid: **Fredagar 14.30-16.00**
(OBS extra långt pass)

Pris: Klippkort 1800 kr/10 ggr, terminkort 2700 kr,
Drop-in/enstaka pass: 200 kr



Vi är anslutna till Epassi/Min Friskvård, Actiway och Wellnet. Medlemmar i Parkinson Stockholm får genom föreningen ett träningsbidrag på 150 kr/termin mot uppvisande av kvitto på kursavgiften.

FYSSforum Stockholm AB
Mariatorget 5
118 48 STOCKHOLM

08-641 82 00
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se