

# FYSSforum – program VT 2012

Gäller t o m 29/6 om inget annat anges. För anmälan till våra kurser, gym och individuellt besök, se kontaktuppgifter på baksidan!

## LUGN TRÄNING

### Basal Kroppskännedom™/Mindfulness

Enkla rörelseövningar som får dig att bli medveten om dina hållnings-, spännings- och rörelsemönster. Stärker förmågan till att vara "här och nu". Andra positiva effekter är avspänning till kropp och själ, att få mer energi, sova bättre och röra sig lättare.

**Tid:** Måndagar kl 13.00-14.00

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

### **NYHET:** Klassisk Yoga

Utmana rörlighet och balans med klassiska yogapositioner, öva djupandning och avspänning. Hela kroppen blir skönt genomarbetad. Bra för hållning, blodcirkulation och allmänt välbefinnande - du blir avslappnad och får ny energi!

**Tid:** Onsdagar kl 15.00-16.00 (ej 30/5)

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

### Medicinsk Qigong

Långsamma flytande rörelser gör att du slappnar av mentalt, andningen blir lugnare, djupare och cirkulationen kommer igång i hela kroppen. Metoden lämpar sig utmärkt för dig som vill få mer energi, förbättra hälsan samt förebygga och lindra sjukdomar.

**Tid:** Tisdagar kl 17.30-18.30 (27/3-24/4)

**Pris:** 600 kr för 5 ggr (pensionär/ssk 450kr)

### Medicinsk TaiChi (TCA)

En speciellt skonsam och säker Tai Chi-form, särskilt utformad för alla typer av ledbesvär, som artros, reumatoid artrit (RA) eller fibromyalgi. Går utmärkt att träna som en skonsam Tai Chi kortform även om man inte har besvär. Mycket bra balansträning.

**Tid:** Tisdagar kl 13.00-14.00 (ej 29/5)

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

### Medicinsk Yoga

Lugn yoga utan prestationskrav, där enkla och samtidigt kraftfulla fysiska rörelser kombineras med andning, avspänning och koncentration. Yogan lär dig koppla av fysiskt och fokusera sinnet och är ett effektivt verktyg för att motverka stress.

**Tid:** Onsdagar 11.00 - 12.00 Bas-/seniorpass

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

**Kvällskurs 5 ggr:** Tisdagar kl. 17.30-18.30, datum 8/5-5/6.

### Rörelse & Ro

Stresshantering: Ett lugnt pass med avspänning i rörelse och vila; en kombination av tekniker ifrån Basal Kroppskännedom™, Taichi, yoga, Feldenkrais m fl metoder. Unna dig själv en stund av återhämtning, och få redskap att slappna av och gå ned i varv, som du kan använda även i andra sammanhang.

**Tid:** Fredagar kl 15.15-16.15

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

## GRUPPER MED SÄRSKILD INRIKTNING

### **NYHET:** AxelTräning

Rörlighet, styrka och avspänning för nacke, axlar och skuldror. Passar dig som haft någon axelskada, artros i axlar eller bara blivit stel/eller har ont. Passar också bra som förebyggande träning för att hålla sig stark och smidig i dessa viktiga leder!

**Tid:** Tisdagarkl 10.30-11.30 (ej 29/5)

**Pris:** 600 kr för 5 ggr (pensionär/ssk 450kr)

### **NYHET:** Cirkelträning för hjärtat

Träningspass för att bygga upp eller bibehålla kondition, uthållighet och styrka – hjärtat och de stora skelettmusklerna stärks, och du får bättre ork! Gemensam uppvärmning, stationsträning, avslutas med stretch och avslappning.

**Tid:** Torsdag 13.00-14.00 (ej 10/5)

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

### Friska fötter

Fot- och balansgympa för rörliga, smidiga och starka fötter! De flesta av oss är ganska omedvetna om hur fötterna mår och fungerar, och det finns mycket man kan göra för att träna upp dem. Regelbundet övande leder till bättre blodcirkulation i benen och förbättrad balans, hållning och lättare att gå.

**Tid:** Måndagar kl 15.00-16.00

**Pris:** 600 kr för 5 ggr (pensionär/ssk 450kr)

### KOL-Gympa

Anpassad särskilt för personer med KOL. I passet ingår såväl konditions- och styrketräning som rörlighetsträning och Andningsövningar. I samarbete med Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Stockholm. Anmälan: 08/651 28 10.

**Tid:** Fredagar kl 11.00-12.00

**Pris:** För medlemmar i Hjärt- och lungsjukas lokalföreningar i Stockholms län 550 kr/övriga 950 kr (terminskurs)

### ParkinsonTräning

Konditions- och lättare styrketräning i maskiner samt funktionell träning, rörlighets- och smidighetsträning samt avspänningsövningar. Övningarna anpassas efter varje deltagare och symtom vid Parkinson.

**Tid:** Fredagar kl 12.30-14.00 (ej 27/4, 18/5)

**Pris:** 900 kr för 10 ggr

## SENIORGRUPPER

### Balans- och styrketräning för seniorer

Människor i alla åldrar har positiva effekter av att kontinuerligt träna balans och muskelstyrka.

Övningar i stående, gående, sittande varvas med övningar på matta, med eller utan hantlar och andra redskap.

**Tid:** Måndagar kl 10.00-11.00, onsdagar kl 13.00-14.00 (ej 30/4)

**Pris:** 900 kr för 10 ggr

### SittGympa

Träning sittande på stol, några övningar stående vid stol ingår. Funktionella övningar för styrka, rörlighet, balans och koordination, med och utan redskap. Passar även för dig som sitter i rullstol.

**Tid:** Måndagar kl 11.00-11.45

**Pris:** 700kr för 10 ggr

### SvängGympa

Ett allsidigt och välplanerat gympapass till svängig musik, med konditions-, rörelse-, balans- och styrketräning, samt en hel del koordinationsövningar. Du arbetar igenom hela kroppen, har roligt under tiden och känner dig skönt stärkt efteråt!

**Tid:** Onsdagar kl 9.30-10.30 (ej 30/5)

**Pris:** 1200 kr för 10 ggr (pensionär/ssk 900kr)

## GRAVID

### Rygginformation för gravida

Information i grupp för gravida med rygg-/bäckenbesvär. Under ett tillfälle går en sjukgymnast igenom kroppens anatomi och förklarar vad som händer med leder och muskler under en normal graviditet. Hållningsråd/ergonomi, träningsråd, hemövningar.

**Tid:** Torsdagar kl 15.00. Bokas i förväg.

**Pris:** 150 kr Även individuella sjukgymnasttider med kort väntetid! Kostnad 450kr.

### Medicinsk Personlig Träning för gravida

Personligt anpassad träning ledd av leg sjukgymnast. 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.

**Tid:** Bokas. Kan träna 2-3 pers tillsammans för samma timpris.

**Pris:** 500 kr/gång, 4700kr för 10ggr; helgpris 750kr/gång, 7000kr/10ggr

## GYM

Gym i lugn miljö. Våra apparater är anpassade för upp till 200 kg kroppsvikt. Träna hur mycket Du vill för 300 kr/månad!

Vid köp av kort för 2 månader på en gång kostar det 550 kr, för 3 månader 750 kr, för 6 månader 1350 kr. Årskort 2400 kr.

**Instruktion** obligatorisk: 150 kr. Priset gäller i samband med köp av träningskort (utan köp av träningskort 450 kr).

**Träningsstider:** måndag-torsdag kl 9.00-16.00, fredag kl 9.00-13.00.

## MEDICINSK PERSONLIG TRÄNING (MPT)

Personligt anpassad träning ledd av leg sjukgymnast. Sjukgymnasten lägger tillsammans med dig upp en individuell träningsplan och följer dig genom träningen. Träningspassen förläggs inne eller ute allt efter behov och önskemål.

MPT kan även bokas för gravida, som BalansBoll-träning eller som individuell yoga-, taichi- eller kroppskännedomsträning.

**Tid:** Bokas. Även möjligt att träna 2-3 personer tillsammans för samma timpris.

**Pris:** 500 kr/gång, 4700kr för 10ggr; helgpris 750kr/gång, 7000/10ggr

## SJUKGYMNASTIK

**Kostnad sjukgymnastbesök:** 450 kr (45 min); kortare konsultation/återbesök/akupunktur 300 kr (30 min).

**Hembesök:** 500 kr/timme (restid debiteras enligt samma taxa).

**Massage:** 500kr/50 min, 300kr/25 min

**Konditionstest:** Test på ergometercykel, 300 kr.

**Kroppssammansättningsanalys:** 150 kr/gång, inkl tolkning av resultat (vägning och mätning av fettprocent, skelettmuskelprocent och bukfett samt midjemått, midje-höftkvot, bukhöjd och blodtryck).

## ÖVRIGT

Fråga gärna efter våra **föreläsningar och workshops!** Vi erbjuder även **hushållsnära tjänster** med skattereduktion om 50%, s.k.

RUT-avdrag. Exempel kan vara promenadsällskap eller ledsagning vid vårdbesök eller andra ärenden. Ej sjukgymnastik/sjukvård.

Alla våra aktiviteter leds av legitimerad sjukgymnast med vidareutbildning inom aktuellt område. Om inget annat anges är det rullande start på grupperna hela terminen, klippkort 10ggr (giltigt 6 mån), drop-in i mån av plats. Föranmälan krävs till terminskurser och tidsbegränsade kurser, drop-in efter överenskommelse.

Med FaR® (Fysisk Aktivitet på Recept) får Du 10% rabatt på Din första kursomgång, gäller ordinarie pris på samtliga friskvårdsgrupper och gymkort. Vi tar även emot Friskvårdscheckar och Friskvårdskuponger samt är anslutna till Wellnet.

## FYSSforum\* Stockholm AB

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

\*FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling