

# RAK I RYGGEN

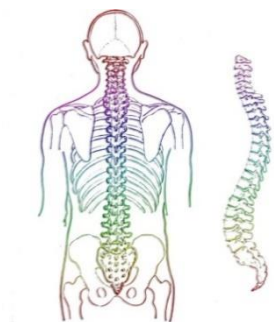


Övningsgrupp för att öka rörlighet och styrka i bålen och förbättra hållningen.

En fin hållning är inte bara en utseendefråga - med god hållning följer även förbättrad balans, ökad andningskapacitet och förbättrad matsmältning, och lättare att gå och röra sig allmänt. Den förebygger också smärtproblematik orsakad av felbelastning på skelett, muskler och övriga vävnader.

Vi tränar stående och på matta. Liten grupp med personlig rådgivning.

- Tid:** Måndagar 13.00-13.55 (20/1-25/5)  
Uppehåll 16/3 och Annandag påsk 13/4
- Plats:** MetaNoova, Götgatan 11, 3 tr (portkod)
- Instruktör:** Leg fysioterapeut
- Pris:** 1390 kr/klippkort 10 ggr, dropin 160 kr, terminskort gäller
- Anmälan:** 08-641 82 00, [info@fysssforum.se](mailto:info@fysssforum.se)



**Arrangör:** FYSSforum Stockholm AB, [www.fysssforum.se](http://www.fysssforum.se)