

Medicinsk Tai Chi

Tai Chi for Arthritis (TCA)

En skonsam och säker Tai Chi-form, särskilt utformad för alla typer av ledbesvär, som artros, reumatoid artrit (RA) eller fibromyalgi. Träningen kan utföras i stående, i sittande på vanlig stol eller i rullstol. Formen går utmärkt att träna som en skonsam Tai Chi kortform även om man inte har besvär.

Positiva effekter som uppnås vid regelbundet övande är förbättrad rörlighet, styrka, balans och allmänt välbefinnande. Du får bättre hållning, friare andning, ökad energi och förmåga till koncentration och, inte minst, ett redskap för att finna inre lugn och närvaro i nuet.

Tid:	Tisdagar kl 13.00-14.00 (ej 17/4, 29/5)
Pris:	1200 kr/klippkort 10 ggr (pensionär eller sjukskriven 900 kr)
Instruktör:	Leg sjukgymnast och TCA-instruktör

Med FaR® (Fysisk Aktivitet på Recept) får Du 10% på första kursomgången. Klippkortet gäller i 6 månader. Vi tar emot FriskvårdsChecken och Friskvårdskuponger, och är anslutna till Wellnet.



FYSSforum Stockholm AB

Ringv. 101, kv
118 60 Stockholm
Tel 641 82 00, 0760-16 41 82
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se

FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling