

Medicinsk Personlig Träning (MPT)

Personligt anpassad träning ledd av leg fysioterapeut. Efter kartläggning av dina fysiska förutsättningar, resurser och eventuella funktionsbegränsningar, lägger fysioterapeuten tillsammans med dig upp en individuell träningsplan och följer dig genom träningen. Möjlighet ges till en varierad och funktionell träning som nivåanpassas kontinuerligt i enlighet med din utveckling och dina önskemål.

Det finns också möjlighet att använda MPT-timmarna till hälsocoaching för ändring av levnadsvanor och vikt, eller för stresshantering och avspänning.

Målet är att du, om du så önskar, så småningom ska kunna ta över ansvaret för träningen och fortsätta träna på egen hand eller i grupp och då ska ha fått kunskap om grundläggande egenvård och träning i förebyggande syfte. Träningspassen förläggs inne eller ute allt efter behov och önskemål—vi kan även komma ut till dig på arbetsplatsen eller till annat gym eller lokal.



Träningscentrets stora välutrustade gym står till vårt förfogande

Varje tillfälle är ca 55 minuter. Individuella sessioner i Basal Kroppskännedom och Tai Chi kan också bokas, liksom MPT för gravida. Är ni två eller tre personer som vill träna tillsammans kan vi erbjuda MPT i grupp till förmånligt pris enligt nedan:

En person:	1 gång 950 kr, 10 ggr 9.000 kr
2 personer:	1 gång 1.500 kr, 10 ggr 12.000 kr
3 personer:	1 gång 1.800 kr, 10 ggr 15.000 kr



Priserna gäller vid träning på mottagning/i SAGAS gym.

Vid träning på annan plats är priset (för 1 person) 950 kr + restidsersättning.

FYSSFORUM STOCKHOLM AB

c/o SAGA Träningscenter
Mariatorget 5
118 48 STOCKHOLM

0760-164182
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se