

## TRÄNINGSGRUPPER VÅREN 2023



### TRÄNING PÅ REHAB CITY

*Stationsträning där deltagarna tränar 1 min x 3 på varje station och sedan byter station. Träningen består av styrkeövningar blandat med kondition och koordinationsövningar.*

Vårterminens träning tillsammans med fysioterapeut Markus Palm på Rehab City hålls måndagar kl.14.30 – 15.15 och startar måndagen den 9.1.

Vårterminen är 12 tillfällen och terminsavgiften är 60€.

### TRÄNING PÅ MEDIMAR

*Med individuell rådgivning sätter du upp dina egna mål utefter ditt behov med träningen och Lina hjälper dig träna på bästa sätt för att uppnå dem. Varje tillfälle avslutas med avslappning för att lära känna kroppen lite bättre.*

Vårterminens träning på Medimar tillsammans med fysioterapeut Lina Larsson hålls torsdagar kl.18 -19 och startar torsdagen den 12.1. (OBS! Ingen träning 23.2.)

Vårterminen är 16 tillfällen och terminsavgiften är 80€.

### VATTENGYMNASTIK VID ÅHS

*Under timmen i bassängen finns det möjlighet till ledarledd vattengymnastik eller följa ett eget träningsprogram. Träningen utformas efter dina behov och ledaren finns på plats för att ge råd och tips samt instruerar olika övningar.*

Vårterminens vattengymnastik vid ÅHS bassäng (Paramedicinska mottagningen) tillsammans med fysio- och lymfterapeut Anja Bäckblom på fredagar och Fysio Åland på tisdagar startar 10.1 & 13.1.

Grupp 1 fredagar kl.14-15.00,

Grupp 2 fredagar kl.15-16.00

Grupp 3 tisdagar kl. 19-20.00.

Vårterminen är 16 tillfällen och terminsavgiften är 80€. Lediga platser finns!

Är du intresserad av att delta, vill anmäla dig eller vill veta mer om träningen? Hör av dig till Sara på kansliet på 040 1560200 eller [info@neurologiska.ax](mailto:info@neurologiska.ax) så berättar jag mer.