

TRÄNINGSGRUPPER VÅREN 2024



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 15.1.

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 11.1.

Vårterminen är 16 tillfällen och terminsavgiften är 80€.

VATTENTRÄNING VID ÅHS

Under timmen i bassängen kan du följa ett eget träningsprogram eller få tips på övningar anpassade för dina behov av ledaren som finns på plats för att ge råd och tips samt instruerar olika övningar.

Vårterminens vattenträning vid ÅHS bassäng (Paramedicinska mottagningen) tillsammans med fysio- och lymfterapeut Anja Bäckblom på fredagar startar 12.1.

Grupp 1 fredagar kl.14-15.00,

Grupp 2 fredagar kl.15-16.00

Vårterminen är 16 tillfällen och terminsavgiften är 80€.

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