

TRÄNINGSGRUPPER hösten 2025



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.

Träning i grupp tillsammans med fysioterapeut Vendela Sjöberg på Rehab City.

Måndagar kl.14.15 – 15.15, start måndagen den 1 september 2025.

Höstterminen är 14 tillfällen och terminsavgiften är 90€.

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.

Träning i grupp på Medimar tillsammans med fysioterapeut Lina Larsson.

Torsdagar kl.16 -17, start torsdagen den 4 september 2025.

Höstterminen är 14 tillfällen och terminsavgiften är 90€.

VATTENTRÄNING VID ÅHS

Under timmen i bassängen kan du följa ett eget träningsprogram eller nytt för höstterminen, delta i 30min ledarledd vattengympa anpassad efter deltagarnas behov. Du kan också få tips på övningar anpassade för dina behov av ledaren som ger rådgivning, pepp och instruerar olika övningar.

Vattenträning vid ÅHS bassäng (Paramedicinska mottagningen) tillsammans med fysio- och lymfterapeut Anja Bäckblom på fredagar startar 12 september 2025.

Grupp 1 fredagar kl.14-15.00,

Grupp 2 fredagar kl.15-16.00

Höstterminen är 14 tillfällen och terminsavgiften är 90€.

Är du intresserad av att delta, vill anmäla dig eller vill veta mer om träningen? Hör av dig till Sara på 040 156 0200 eller info@neurologiska.ax så berättar jag mer.