

## TRÄNINGSGRUPPER 2026



### 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, Servicegatan 12 i Mariehamn. Måndagar kl.14.15 – 15.15.

Vår-/höstterminen är 14 tillfällen vardera och avgiften är 90€/termin.

### 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 tillsammans med fysioterapeut Lars-Erik Åkerblom på Medimar Lövuddsvägen 4 i Mariehamn. Torsdagar kl.16 -17.

Vår-/höstterminen är 14 tillfällen vardera och avgiften är 90€/termin.

### VATTENTRÄNING VID ÅHS

*Under timmen i bassängen kan du följa ett eget träningsprogram eller 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, Doktorsvägen 1C tillsammans med fysioterapeut Anja Bäckblom.

Grupp 1 fredagar kl.14-15.00,

Grupp 2 fredagar kl.15-16.00

Vår-/höstterminen är 14 tillfällen vardera och avgiften är 90€/termin.

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](mailto:info@neurologiska.ax) så berättar jag mer.