

Gruppetrening for personer med Parkinson

Hensikt:

- Bedre kondisjon, hurtighet, koordinasjon, balanse, bevegelighet, kjernestabilitet, kroppsbevissthet og avspenning.
- Tilegnelse av kunnskap for å fortsette egentrening etter endt periode.

Tidspunkt:

Mandag 14-1500 og onsdag kl 11-1200, uke 38-45 2019

Sted:

Sentrum fysioterapi Bodø AS, Sjøgata 5 (2.etg)

I opplegget ligger det at deltakerne i tillegg gjennomfører minimum 2 x 30 min egentrening i uka. Anbefalinger om øvelser vil bli gitt.

Deltakerne i gruppa må ha selvstendig gangfunksjon og være selvstendig i forflytning ned/opp fra liggende på gulv. Treningen inkluderer noe hopping og løping, men alternativer vil bli gitt.

Maks 10 deltakere.

Fysioterapeuten har avtale med Helfo. Egenandelen er kr 97 pr gang, inntil evt. frikort.

Påmelding til e-post stine@fysiobodo.no eller telefon 97510230.
Påmelding er bindene.

Velkommen!

Hilsen Stine
Stine Susanne Haakonsen Dahl
Spesialist i nevrologisk fysioterapi (MNFF)

