



Rehabdansen för dig med MS

Vi kommer träna kondition, muskelstyrka, balans och gångförmåga vilket bidrar till att minska trötthet. Alla rör på sig utifrån sina egna förutsättningar! Det finns inga krav på förkunskaper!

Upplägg:

Uppvärmning, förflyttning över golvet, koreografi, improvisation, avslutning med stretchning och nedvarvning. Olika dansstilar kommer att utövas.

Dansledare: Marit Eriksson, Sektion folkhälsa och sjukvård Region Jönköpings län

Dansassistent: Katarzyna Filipowicz, sektion Folkhälsa och sjukvård Region Jönköpings län,

Frågor: Carin Lätth; Studieförbundet Vuxenskolan, carin.latth@sv.se, 036-290 64 39.

Katarzyna Filipowicz katarzyna.filipowicz@rjl.se, mob. 0724-50 74 09.

Tid: kl 15:00-16:00 start torsdag 28 januari

Plats: studio 11, Huskvarnavägen 40 Jönköping

Kostnad: 750 kr/15 ggr OBS! 250 kr rabatt på terminsavgiften för Neuroförbundets medlemmar.

Anmälan: www.sv.se/studio11, klicka in på Jönköping

Läs mer på sv.se