

Egenträning i Handikappföreningarnas regi


Hösten 2022

Handikappföreningarna i Linköping erbjuder **självtträning** i lokalerna hos **Rörelse och hälsa Neurorehab på Garnisonsområdet**.

Träningen sker på individuell basis och under eget ansvar. Detta innebär att Du måste vara medlem i någon handikappförening, med hänsyn till försäkringsfrågan.

Det kommer att finnas stödpersoner, fysioterapistuderande, under träningstiden och vid eventuella tveksamheter rörande program eller dylikt, kan dessa personer stödja Dig. De kommer att finnas på plats 15 min före resp. efter träningstiden. Verksamheten bygger på självträning, med eller utan assistent.

Öppettider:	Tisdagar kl. 16.30-18.00
Start:	30/8 – 1/11 (10 ggr)
Lokal:	Brigadgatan 20 B, Linköping



Anmälan sker till Catharina Heimdahl Telefon 013-15 10 70 alt. via mejl bcheidahl@gmail.com NEURO LINKÖPING, som är kontaktperson för bokning av träningstillfälle. Uppge gärna ifall Du är intresserad av någon speciell träningsapparat, för att undvika köbildning.

Träningsavgiften på 250 kr/termin betalas till NEURO LINKÖPING innan Du påbörjar träningen, pg 66 85 64-8

Eventuella återbud till träningstillfället behöver ej meddelas.

Tips för Dig som åker **färdtjänst** är att **boka en fast tid** för att undvika förseningar, **adress Rörelse och hälsa neurorehab, Brigadgatan 20 B.**

Du som tidigare tränat på Rörelse och hälsa neurorehab kan använda dig av ditt tidigare träningsprogram, som eventuellt kan uppdateras av fysioterapeutstudenten.

Du som ej har träningsprogram sedan tidigare bör uppge det när Du anmäler Dig.

VÄLKOMMEN!