

## **KURSINBJUDAN – FRISKIS & SVETTIS.**

Fysisk träning/rehabilitering/habilitering som underlättar för dig att klara din vardag och gör att din kropp både kan fortsätta fungera och fungera bättre. Du får övningar och upplägg som passar just dig. Aktiviteterna är utarbetade av Friskis & Svettis tillsammans med Neuro Skellefteå.

**Kursstart tisdag den 26 september, kl. 09.30 med samling i Friskis och Svettis reception, Södra Järnvägsgatan 36, Skellefteå.**

### **MÅL**

- visning och provning av Friskis & Svettis utbud av maskiner och redskap
- Individuell och gruppinriktad träning/rehabilitering/motionsaktivitet för personer med olika funktionsnedsättningar/diagnoser och deras anhöriga
- möjlighet prova onlinepass som gör det möjligt att komplettera med träning hemifrån via skärmen där fokus ligger på helkroppsträning
- fånga upp och ta tillvara deltagarnas förutsättningar, kunskaper/erfarenheter och önskemål vid utformningen av aktiviteterna
- kombinera aktiviteter som känns meningsfulla och motiverande samtidigt som vi har trevligt tillsammans
- Skapa förutsättningar för långsiktiga hälsofrämjande insatser.

### **GENOMFÖRANDE**

**Aktiviteterna i Friskis & Svettis lokaler genomförs tisdagar och torsdagar 09.30 respektive 14.00 under ledning av Lennarth Johnsson.** Preliminärt 10 träningstillfällen per grupp med 5-10 deltagare i varje grupp. Varje tillfälle inleds med gemensamt fika som bekostas av Neuro Skellefteå.

**Vid tillräckligt stort deltagarantal kan träning lördag eller söndag erbjudas under ledning av Tommy Lindmark.**

Förutom träningen i Friskis & Svettis lokaler erbjuds två träningsprogram med övningar vilka kan utföras i hemmet. Programmen introduceras vid en gemensam genomgång med Lennarth Johnsson.

**Har du frågor om kursens innehåll kontakta:**

Lennart Johnsson

E-post: [lennarth@skellefteafriskis.se](mailto:lennarth@skellefteafriskis.se)

Tel. 070-218 20 13

**Anmälan via mejl eller SMS till:**

Stellan Berglund

E-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)

Tel. 070-589 06 53

I anmälan ska anges: namn, adress, fullständigt personnummer och mailadress.

OBS! Ange i anmälan om önskemål finns att delta lördag eller söndag.

**Sista dag för anmälan är fredag den 8 september.**