INBJUDAN

Till dig som har MS och är intresserad av att träna!

Under våren fortsätter vår träningsgrupp för personer med MS. Vi söker dig som är intresserad av att vara med och träna. För att kunna delta i denna träning bör du kunna gå minst 200 meter utan gånghjälpmedel samt ha besvär av fatigue/trötthet.

Träning i måttlig till hög intensitet har visat sig förbättra funktion, minska trötthet och därmed kunna öka aktivitetsnivån.

Hur kommer träningen se ut: gruppträning 2 gånger/vecka à 45 min, måttlig-hög intensitet. Stationsträning innehållande styrka och kondition.

Vid intresse maila oss innan den 14 februari, uppge namn och telefonnummer. Vi kommer därefter ta kontakt med dig per telefon för mer information.

Välkommen att vara med!

Mvh

Charlotte Johansson, mail: charlotte.e.johansson@kronoberg.se

Sandra Karlsson, mail: sandra.karlsson@kronoberg.se

REGION KRONOBERG