

Träning för dig med kronisk sjukdom eller cancersjukdom

Att träna har många positiva hälsoeffekter, förutom att det är kul och ger energi visar en rad studier entydigt på nyttan av fysisk träning i samband med kronisk sjukdom eller cancersjukdom.

Tillsammans med Region Kronoberg erbjuder Friskis&Svettis träning för dig som har en kronisk sjukdom eller cancersjukdom och som vill komma igång med träning. Syftet med gruppen är att hitta trygghet i träningen för att sedan kunna gå vidare med egen träning.

Om träningen

Du får möjlighet att träna med en personlig tränare på Friskis. Träningsformen är Cirkelfys och genomförs i slutna grupper. På Cirkelfys tränar du uthållig styrka, stabilitet, rörlighet, koordination och balans för hela kroppen. Var och en deltar utifrån sin egen förmåga. Ledaren finns där för att stötta och peppa dig i din träning.

För att kunna delta behöver du kunna ta dig till anläggningen själv, klara av att byta om själv och ta dig upp och ner från golvet hjälpligt.

När: Torsdagar kl 15.00 på Friskis, Arabygatan 9.

Kostnad: 400 kr/termin för termin 1-2, 600 kr/termin för termin 3-4.

Medlemsavgift i Friskis tillkommer, 150 kr/kalenderår.

Anmälan: Passet bokas via Friskis passbokning på webb eller i app. Första gången kan du boka dig via receptionen, 0470-571570.

Praktiskt: Träningen kräver ombyte. Omklädningsrum och dusch finns på Friskis.

Frågor: Kontakta Clara Södergren, clara@jonkoping.friskissvettis.se



Träning för dig med kronisk sjukdom eller cancersjukdom

Att träna har många positiva hälsoeffekter, förutom att det är kul och ger energi visar en rad studier entydigt på nyttan av fysisk träning i samband med kronisk sjukdom eller cancersjukdom.

Tillsammans med Region Kronoberg erbjuder Friskis&Svettis träning för dig som har en kronisk sjukdom eller cancersjukdom och som vill komma igång med träning. Syftet med gruppen är att hitta trygghet i träningen för att sedan kunna gå vidare med egen träning.

Om träningen

Du får möjlighet att träna med en personlig tränare på Friskis. Träningsformen är Cirkelfys och genomförs i slutna grupper. På Cirkelfys tränar du uthållig styrka, stabilitet, rörlighet, koordination och balans för hela kroppen. Var och en deltar utifrån sin egen förmåga. Ledaren finns där för att stötta och peppa dig i din träning.

För att kunna delta behöver du kunna ta dig till anläggningen själv, klara av att byta om själv och ta dig upp och ner från golvet hjälpligt.

När: Torsdagar kl 15.00 på Friskis, Arabygatan 9.

Kostnad: 400 kr/termin för termin 1-2, 600 kr/termin för termin 3-4.

Medlemsavgift i Friskis tillkommer, 150 kr/kalenderår.

Anmälan: Passet bokas via Friskis passbokning på webb eller i app. Första gången kan du boka dig via receptionen, 0470-571570.

Praktiskt: Träningen kräver ombyte. Omklädningsrum och dusch finns på Friskis.

Frågor: Kontakta Clara Södergren, clara@jonkoping.friskissvettis.se



Vill du veta mer?
Välkommen på
infoträff den
1 september kl 15:00