

Träning för dig med kronisk sjukdom eller cancersjukdom

Att träna har många positiva hälsoeffekter. En rad studier visar på nyttan av fysisk träning i samband med kronisk sjukdom eller cancersjukdom. Dessutom ger det dig energi!

Vi tränar uthållig styrka, stabilitet, rörlighet, koordination och balans för hela kroppen. Var och en deltar utifrån sin egen förmåga. Passet leds av våra personliga tränare.

Träningen är 55min och kräver ombyte. 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.

Jönköping

Onsdagar kl 14:30 på Friskis, Södra Strandgatan 7. Ledare: Fredrik Kallis

Eksjö

Onsdagar kl 10:00 på Friskis, Järnväggsgatan 10. Ledare: Cecilia Bergander

Växjö

Torsdagar kl 15:00 på Friskis, Arabygatan 9. Ledare: Clara Söderberg

Värnamo

Paus hösten 2024.

Anmälan

Boka din plats på vår web eller i appen. Kontakta vår reception om du behöver hjälp att komma igång: 036-173150. Vi bjuder på ett pass utan kostnad.

Kostnad

700 kr/termin + medlemsavgift 150 kr/år.



friskis