

# Gruppetrening for personer med neurologiske lidelser

## Hensikt:

- Bedre balanse, kjernestabilitet, bevegelighet, kroppsbevissthet og avspenning.
- Tilegnelse av kunnskap for å fortsette egentrening etter endt periode.

## Tidspunkt:

Tirsdager kl 1030-1200. Oppstart 24.09.19. Uke 39- 50 (uke 41 og 48 blir det ikke trening).

## Sted:

Sentrum fysioterapi Bodø AS, Sjøgata 5 (2.etg)

I opplegget ligger det at deltakerne i tillegg gjennomfører minimum 2 x 30 min egentrening i uka. Anbefalinger om øvelser vil bli gitt.

Deltakerne i gruppa må ha selvstendig gangfunksjon og være selvstendig i forflytning ned/opp fra liggende på gulv.

Maks 10 deltakere.

Fysioterapeuten har avtale med Helfo. Egenandelen er kr 138 pr gang, inntil evt. frikort. Timer må avbestilles senest dagen.

Påmelding til e-post [stine@fysiobodo.no](mailto:stine@fysiobodo.no) eller telefon 97510230. Påmelding er bindene.

Velkommen!

Hilsen Stine  
Stine Susanne Haakonsen Dahl  
Spesialist i nevrologisk fysioterapi (MNFF)

