

## Vattengympa

*Ledarledd gruppträning i vatten*

### Passar alla

-tjejer & killar, damer & herrar

Vattenträning är ett lustbetonat alternativ till landträning. En perfekt kombination av styrke- och konditionsträning, där hela kroppen genomarbetas. Vattnet används som redskap och du arbetar med tyngdlöshet och vattenmotstånd.

Att det bara är överviktiga damer och skadade idrottsmän som tränar i bassäng stämmer inte längre. Det bästa med vattengympa är att du kan anpassa tempo och motstånd efter din egen förmåga. Vattnets flytkraft ger stöd åt leder samt ökar smidighet, rörlighet, styrka och kondition. Du kan förbättra balans och koordination.

Vattnets unika egenskaper bygger upp kroppsbalanserade muskler utan att slita på leder och bindväv, mer skonsam träning än på land.

Även för människor med besvär från rygg, leder och med övervikt är vattengymnastiken speciellt lämplig som motionsalternativ.

Många, både män och kvinnor, har hittat sin motionsform i traditionell vattengymnastik.



Tfn: 0226-496 176

## Rehabilitering

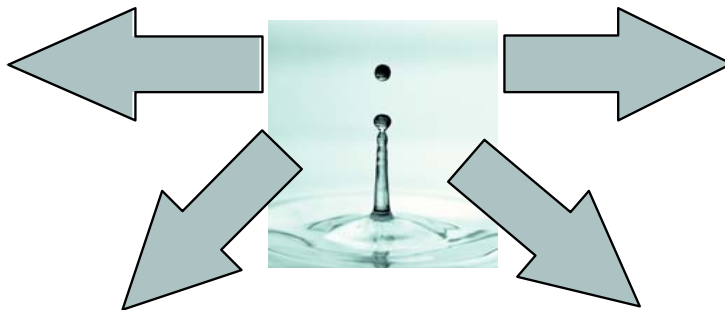
Individuell patientträning efter träningsprogram med sjukgymnast från PrimärVårdsRehab



## DagRehab

Individuellträning och gruppträning anpassad för patienter med neurologisk diagnos

# Verksamheten



## Bassängen

-en grund rehabbassäng med 34 gradigt vatten

### Personalen

Har lång erfarenhet och god kunskap av träning i vatten.

Modern VattenRehab, rygganpassat, övervikträning, graviditetsträning och Ai Chi är några exempel. Vi håller oss ständigt uppdaterade om nyheter och forskning

## Hälsofrämjande

### Anpassad Motion

är ledarledd vattengymnastik i grupp eller individuellt.

### Kom I Gång vattengympa

Är för personer med övervikt.

### FYSS & FaR

Träna hos oss efter ordination på Fysisk aktivitet från vårdcentral

## Uthyrning

### Dagtid med ledare

Ledarledd vattengymnastik i grupp för företag eller föreningar.

### Kvällstid utan ledare

Företag eller föreningar med egen ledare

(Kontakta bassängen för prisuppgift)

## Vad är Anpassad motion?

Många träningstider att välja på med max 2 pass per vecka .

I bokningspärmen vid bassängen bestämmer du själv vilken träningstid du vill ha utifrån de tider som erbjuds.

Som motionär kan du välja mellan **individuell träning** eller **gruppträning** allt sker på eget ansvar.

Har du behov av hjälp eller frågor om träning eller annat rörande bassängen finns personal på plats under träningstiden.

I Receptionen på PrimärVårdsRehab köps 5 eller 10-klippkort för en kostnad av 250 respektive 500 kronor. Du kan köpa hur många kort Du vill, så länge Du vill.

Du behöver inte någon läkarremiss. Kostnaden ingår inte i högkostnadsskyddet och berättigar inte till sjukresor.

Dessa förutsättningar gäller även för **vattengympa för gravida**.

**Kom I Gång-grupperna** däremot har två egna tider att välja på per vecka.

