

Rehabilitering

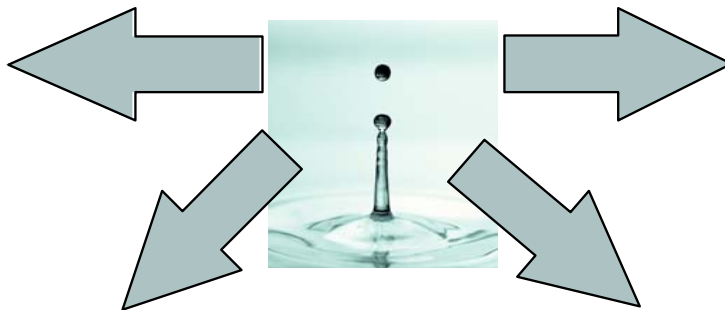
Individuell patientträning efter träningsprogram med sjukgymnast från PrimärVårdsRehab



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.

