

Träningsgrupp för personer med Endometrios

Gruppens innehåll

Anpassad träning för dig med smärtor kopplade till endometrios. Du får stöd i dosering, stegring samt hantering av smärta genom träningen. Vi jobbar med stationsträning i olika nivåer. Vi avslutar gemensamt där vi samtalar eller gör en avspänningsövning.

Syftet

Syftet är att möjliggöra regelbunden träning och uppföljning i en sammanhängande träningsperiod.

Praktisk Information

Öppen grupp - antal tillfällen bestäms i samråd med din fysioterapeut.

Tisdagar kl 15:15 - 16:15. Drop in mellan 15:15 -15:30. Gemensam avslutning mellan 16:00-16:15. Du kommer ombytt till träningskläder, du behöver inte ha träningskor.

Vid intresse maila elin@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Elin Eriksson