



## ***Kunne du tenke deg å delta?***

Ta kontakt med:  
Fysioterapitjenesten

**Tlf: 712 68 100**

**Adresse: Setbakken 1, 6440 Elnesvågen**



# **Trene i gruppe?**

Her er oversikt over fysioterapitjenesten sine  
treningstilbud til voksne





# Våre gruppetilbud

Alle gruppetreninger ledes av fysioterapeut, med unntak av Sterk og stødig.

## ❖ **HJERTEGRUPPE**

Trening innendørs to ganger i uken, samt mulighet for utetrening. Treningen består av intervalltrening og styrkeøvelser for hele kroppen. **OBS!** Krever klarering fra lege.

### **Passer for voksne som:**

- Har en hjerte- og karsykdom
- Ønsker å opprettholde/ forbedre fysisk funksjon.

## ❖ **LUNGEGRUPPE**

Trening to ganger i uken. **OBS!** Krever klarering fra lege.

### **Passer for voksne som:**

- Har en lungesykdom
- Ønsker å opprettholde/ forbedre fysisk funksjon.

## ❖ **TRIM OG TRIVSEL**

Trening to ganger i uken, med kaffe og sosialt samvær i etterkant. Treningsperioden varer i 8 uker. Tilbudet består av 1 time variert trening som er individuelt tilpasset.

### **Passer for seniorer som:**

- Går med ganghjelpemiddel inne og/eller ute.
- Ønsker å vedlikeholde og bedre fysiske funksjoner
- Ønsker å være sosial

## ❖ **FALLFOREBYGGENDE TRENING**

Trening i gruppe to ganger i uken, og egentrening hjemme én gang i uken. Treningsperioden varer i 12 uker.

### **Passer for voksne som:**

- Ønsker å bedre styrke og balanse
- Går uten ganghjelpemidler utendørs
- Har nedsatt balanse og økt fallrisiko

## ❖ **NEVROLOGIGRUPPE**

Tilrettelagt trening én gang i uken for personer med nevrologiske sykdommer eller skader.

### **Passer for voksne som:**

- Har hatt hjerneslag eller annen nevrologisk sykdom/ skade
- Ønsker å vedlikeholde eller bedre funksjonsnivå.

## ❖ **HVERDAGSSTYRKE**

Trening to ganger i uken med fokus på styrke og balanse.

### **Passer for seniorer som:**

- Bor hjemme og har nedsatt funksjon

## ❖ **STERK OG STØDIG**

Trening i gruppe med fokus på styrke og balanse én gang i uken. Tilbud finnes på Eide, Elnesvågen, Bud, Aureosen, Tornes og Hustad. Treningen er ledet av en frivillig instruktør som er sertifisert og veiledes av fysioterapeut.

### **Passer for seniorer som:**

- Går uten ganghjelpemidler innendørs
- Kan komme seg til trening på egen hånd

## ❖ **PARKINGSONGRUPPE**

Trening én gang i uken.

### **Passer for voksne som:**

- Har behov for spesifikk trening rettet mot Parkinson.

## ❖ **AKTIV TRENING**

Individuelt tilpasset trening én gang i uken.

### **Passer for voksne som:**

- Er før, under eller etter kreftbehandling
- Opplever senskader etter kreftbehandling

Ønsker du mer informasjon om gruppene?  
Se kontaktinformasjon på baksiden av brosjyren.