



STYKTARÞJÁLFUN hjá EFLINGU, SJÚKRAPJÁLFUN

Tími: Á mánudögum og fimmtudögum kl. 11-12

Staður: Hafnarstræti 97, Akureyri

Verð: Verð er mismunandi fyrir einstaklinga en fer eftir gjaldskrá SÍ um hóþþjálfun, sjá [hér](#).
Sjúkraþjálfun fellur undir greiðsluþáttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands, sjá [hér](#).

Lýsing:

Styrktarnámskeið fyrir fólk með MS sem Efling sjúkraþjálfun sér um. Æfingar miða við sértæka líkamlega þjálfun í hópi með áherslu á efla styrk, jafnvægi, færni og úthald. Þjálfunin er þó einstaklingsmiðuð.

Mjög góð aðstaða er hjá Eflingu, bæði til hóþþjálfunar og æfinga í tækjasal.

Öllum er frjálst að koma og taka prufutíma eða fylgjast með. Æfingarnar þykja mikil áskorun, einstaklega fjölbreyttar og skemmtilegar. Enginn tími er eins.

Boðið er upp á einn námskeiðshóp:

- á mánudögum og fimmtudögum kl. 11-12

Umsjón:

[Árni Björn Þórarinnsson](#)

Skráning:

Skráning og nánari upplýsingar hjá [Eflingu](#) í síma 461 2223 eða með því að senda tölvupóst á arni@eflingehf.is