



STYKTARÞJÁLFUN hjá STYRK, SJÚKRAÞJÁLFUN

Tími: Hópur I á mánudögum kl. 13:30 og á miðvikudögum og föstudögum kl. 13

Hópur II á mánudögum kl. 14 og fimmtudögum kl. 14:30

Staður: Höfðabakki 9, Reykjavík

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

Lýsing:

Styrktarnámskeið fyrir fólk með MS sem Styrkur, sjúkraþjálfun, Höfðabakka 9, 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 Styrk, bæði til hóppjálfunar 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 tvo námskeiðshópa:

Hóp I á mánudögum kl. 13:30 og á miðvikudögum og föstudögum kl. 13

Hóp II á mánudögum kl. 14 og fimmtudögum kl. 14:30

Hópunum er skipt upp eftir getu. Almennt má segja að hópur I sé fyrir þá einstaklinga sem ekki notast við gönguhjálpartæki og hópur II fyrir þá einstaklinga sem notast við gönguhjálpartæki.

Umsjón:

Belinda Davíðsdóttir Chenery, María Carrasco og Sigurður Sölvi Svavarsson.

Skráning:

Skráning og nánari upplýsingar hjá Styrk í síma 587 7750.