



FaR



Fysisk aktivitet på recept
Arthrosträning



KORPEN

Vad innebär fysisk aktivitet som behandling?

Fysisk aktivitet kan komplettera läkemedel eller i vissa fall till och med ersätta läkemedel. Ibland består din behandling till största delen av fysisk aktivitet. När du rör dig mer och regelbundet sker förändringar i kroppen och hjärnan. Det gör att du orkar mer och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Konditionen förbättras och du får starkare muskler. Det är också vanligt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.

Aktiviteter

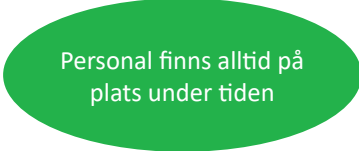
Artrosträning

Måndagar 15.00-17.00 Korpen Motala

Tisdagar 15.30-17.00 Rehab Väst, Mjölby

Onsdag 15.00-17.00 Korpen Motala

Torsdag 15.30-17.00 Rehab Väst, Mjölby



Personal finns alltid på plats under tiden

Korpen Motala, Östermalmsgatan 13

Rehab Väst, Mjölby, Burensköldsvägen 24

Entren stänger kl 16:00, använd ringklockan efter 16.00

Instruktörer

Samtliga instruktörer är utbildade inom sin aktivitet och har HLR utbildning och utbildning i FaR (fysisk aktivitet på recept). De har även lång erfarenhet inom träning.

Pris Korpen

Priset skiljer sig mellan olika typer av aktiviteter.

FaR kort 3 månader 500 kr

Medlemskap 100 kr/år

Anmälan till Korpen

Görs till ostergotland@korpen.se - namn, telefon samt typ av aktivitet

ex artrosträning i Motala eller Mjölby. Korpen återkopplar inom en vecka via e-post, sms eller telefon.

Läs mer på www.korpen.se/ostergotland