

# FaR

**Fysisk aktivitet på recept**  
med kronisk sjukdom eller cancersjukdom



**KORPEN**

# Fysisk aktivitet för dig vid kronisk sjukdom eller cancersjukdom

Fysisk aktivitet är viktigt av många skäl. Att vara fysisk aktiv har många positiva hälsoeffekter, förutom att det är kul och ger energi visar en rad studier entydigt på nyttan av fysisk träning i samband med kronisk sjukdom eller cancersjukdom. 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

Aktiviteter erbjuds fysiskt i Linköping, Motala och Norrköping. Korpen erbjuder även digital träning under 12-15 veckor. I dagsläget är det Korpen i Linköping, Norrköping, Motala och Friskis&Svettis Linköping som erbjuder verksamhet för målgrupperna.

## Korpen

### Gym/Funktionell träning/Gruppträning

Här tränar du minst en gång i veckan med instruktör. Dessa träningspass utgår ifrån olika grundrörelser och anpassas utifrån dina förutsättningar och behov. Varje pass innehåller olika övningar där du får chans att utveckla din kondition och styrka.

### Vattenträning

Här tränar du i en fast grupp under 10-15 veckor med instruktör. Träningen är i rehab bassäng som innebär en temperatur på ca 31-33 grader. Passet innehåller kondition, styrka och rörlighet.

### Rörlighetsträning/Yoga

Dessa träningspass innehåller övningar där vi tränar vår flexibilitet och mobilitet. Passen genomsyrar ett lugnt tempo där du får chans att landa här och nu. Här utmanar vi kroppens begränsningar såsom spänningar samt stelhet och utvecklar vår rörlighet.

## Friskis&Svettis Linköping

Träning gör gott - inte minst för dig som har en cancersjukdom. Träningen utförs i grupp enligt ett upplägg där du tränar både styrka och kondition efter din egna förmåga. Nu startar Friskis ett träning för dig som får eller har fått behandling för cancersjukdom.

Läs mer på [www.korpen.se/ostergotland](http://www.korpen.se/ostergotland)