

TIPS PÅ REHABILITERING Jönköping och på andra platser i länet

KFUM i Jönköping Styrketräning

Hör av dig om du vill att vi gör en grupp. Föreslagen tid:

Träning onsdagar kl 13.00-14.00 från nu till maj 2024 för 500 kr.

Där finns fik så att man kan träffas en stund efter träningen.

Det går bussar som stannar utanför och gratis parkering.

KFUM ligger på Huskvarnavägen 38 i Jönköping.

Fitness 24-7

Gym som finns på flera platser.

Finns på Västra storgatan och Östra storgatan i Jönköping..

Dans som är rörelse till musik - Studieförbundet Vuxenskolan

Anpassad träning vid stroke, MS och Parkinson som innefattar balans, uthållighet, koordination och minne. Rörelser som du känner igen under terminens gång. Man kan vara gående eller sittande.

Här samverkar Neuro, Regionen - folkhälsa och Vuxenskolan.

Finns i Jönköping. I Värnamo och Nässjö kallas den Neurodans.

Kom med en gång och testa.

Neuro subventionerar tillsammans med Regionen.

Pris: 605 kr för 12 danstillfällen

Sitt-zumba

Digitalt med två Sitt-Zumba-pass per vecka gratis. Ett 'live', som spelas in, på torsdagsförmiddagar kl.

09:30. Veckan efter på tisdagskvällar kl. 18:30 körs det inspelade passet. Sitt-Zumba startar

torsdagen den 31 augusti kl. 09:30 via

<https://us06web.zoom.us/j/98041666478>

Yoga på Youtube

Pass för yoga-på-stol. Det finns också flera stående aletrativ:

Ett längre pass, ca en timme: <https://www.youtube.com/watch?v=5xsch7d8X6Q>

Ett kortare pass, ca en kvart: <https://www.youtube.com/watch?v=ErFwbd4bow4>

MEDDELA GÄRNA OM DU HAR BRA TIPS:

jonkoping-huskvarna@neuro.se eller tel/SMS 0761-661870