

Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, (Lindenhof vid Krokslätts torg)

Bassäng: Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

Webbokning: www.halsaikubik.se

Telefonbokning: 031- 16 97 40



Kropp & själ

Människan är en helhet bestående av kropp och själ som är tätt sammanlänkade och helt beroende av varandra. Det som händer med den ena påverkar även den andra. När man vill förbättra sin hälsa är det därför av största vikt att se denna helhetsbild och att arbeta med båda delarna. Kom till oss och delta i vår kurs "Kropp och själ" där du får lära dig olika avspänningstekniker, kropps-kännetdom, mindfulness och får med teoretisk kunskap om psykologiska reaktioner, stress och hur dessa påverkar vår hälsa. Utöver gruppträffarna får du ett individuellt utformat träningsprogram och handledning i träningen.

Du bokar först ett individuellt möte "nybesök Kropp & själ". Därefter är du välkommen två gånger per vecka under nio veckors tid. Kursen startar rullande under terminen.

Tid: onsdag 14-15.00 och individuellt träningstillfälle med handledning

Kostnad: 100 kr individuella besök, 50 kr gruppbesök
högkostnadskort och frikort gäller

Vad säger vetenskapen?

Depression: Fysisk aktivitet kan förebygga insjuknande och återinsjuknande i depression. Fysisk träning som tillägg till sedvanlig behandling i form av samtal och mediciner ger en förstärkt effekt

Ångest: Konditionsträning har visat sig ha god effekt för att minska symtomen vid panikångest

Långvariga rygg och nackbesvär: Muskelstärkande fysisk aktivitet och specifika träningsprogram för stabilitet har starkt vetenskapligt stöd. Fysisk aktivitet kan ha rent smärtlindrande effekter! Motion och träning kan dessutom motverka muskelspänningar som orsakats av smärtan och bidra till att man blir gladare och starkare.

ur "FYSS för alla" av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet 2004. Utgiven av Apoteks AB

