

## Bassängträning

Träningen som sker i 33-gradigt vatten har god effekt på personer med muskel- och ledbesvär.

Genom vattnets smärtlindrande och cirkulationsbefrämjande egenskaper passar bassängträning för många olika patientgrupper.

Vattnets avlastande egenskaper gör att bassängträning är ett fantastiskt alternativ för patienter som inte kan tillgodogöra sig vissa andra träningsformer.

**Innan bassängträningen kan påbörjas:** Du träffar en av våra sjukgymnaster för en bedömning och träningsprogram.

**Plats:** Vattenhuset på Östermalmsgatan 65. Portkod .....

**Viktigt att tänka på innan:** God hygien krävs och samtliga deltagare ombeds att duscha innan träningen samt använda badmössa.

### **Dagar och tider:**

Träningen går på torsdagar

Individuell träning kl.09.00-09.45

Gruppträning 10.00-10.45

Patientavgift är 200 kr/besök, frikort gäller. Tänk på att SAMTLIGA besök är en bokning och måste AVBOKAS 24 timmar innan, om inte sker en debitering på patientavgiften (200 kr) enligt Stockholms Läns Landstings avtal.

Malin Hedlund, fysioterapeut

[receptionen@affysiocenter.se](mailto:receptionen@affysiocenter.se)

Tel: 08-30 04 02