



Kati Kauppala

13.12.11

YTHS HELSINKI-ESPOON TERVEYSPALVELUYKSIKÖN FYSIOTERAPIAN RYHMÄT keväällä 2012

Ryhmät toteutuvat YTHS:n Töölön toimipisteen liikuntatilassa.

Osoite: Töölönkatu 37 A, AK –kerros, liikuntatila (vanhan puolen hisseillä alas)

Ryhmien pääkieli on suomi.

Ryhmät ovat maksuttomia!



NISKA-SELKÄLIIKUNTARYHMÄT

Ryhmä soveltuu niska-selkävaivojen ennaltaehkäisemiseksi sekä lievästi oireileville.

Kehon hallinnan, liikkuvuuden ja rentoutumisen harjoittelua.

Vkot 4-11	To 8.30	8x60min
Vkot 4-11	Pe 13.00	
Vkot 6-13	Ti 8.30	
Vkot 6-13	Ke 8.30	

RENTOUTUSRYHMÄT

Rentoutumista ja venyttelyä pienryhmässä.

Vkot 8-12	To 14.30	5x60min
Vkot 15-19	To 14.30	5x60min

RYHTIRYHMÄ

Harjoituksia hyvän ryhdin saavuttamiseksi.

Vkot 6-10	Ma 14.30	5x60min
-----------	----------	---------

LIIKU STRESSI POIS KURSSI

Kurssin tarkoituksena on löytää liikunnan ja stressin hallinnan välinen yhteys. Sopii hyvin liikuntaa harrastamattomille.

Vkot 8-13	Ke 14.30	6x90min
-----------	----------	---------

LIHASHUOLTOKURSSI

Niskan ja hartian alueen itsehoidon ohjausta sekä parihierontaa.

Vkot 7-8	Ke 13.00	2x60min
Vkot 12-13	Ke 13.00	

Sitovat ilmoittautumiset 2.1.2012 alkaen fysioterapian neuvontapuhelimeen 046 710 1503 ma – pe klo 11 – 12. **Peruuttamaton poisjäänti 25e/kerta. Peruutukset** samaan numeroon tai nettiperuutuksena www.yths.fi viimeistään edellisenä päivänä klo 12 mennessä!