

Balansgrupp på Träffpunkten – Hösten 2026

Vill du känna dig tryggare i din balans och minska risken för fall?

Välkommen till vår balansgrupp!

När?

Höstterminen 2026 under 10 veckor

Hur går det till?

- Balansträning i grupp 1 gång per vecka
- Träningsprogram för hemträning
- Tester av fysioterapeut före och efter träningsperioden för att följa din utveckling

Vem kan delta?

Gruppen passar dig som:

- Har nedsatt balans
- Kan ta dig till träffpunkten (med eller utan hjälp av anhörig eller personal)
- Tycker att den öppna träningen är något för utmanande

Här tränar du i en mindre grupp med mer stöd och handledning av personal.

Intresserad? Kontakta oss för mer information och anmälan!

Marie 0455-305134

Eva 0455-304013

