



Sjukgymnastik i hemmet, lugnt och tryggt, jag kommer till dig!

De flesta vill må bra och kunna vara aktiva och därför är det bra att regelbundet träna muskelstyrka, kondition och balans. Då kan du få styrka och uthållighet för de aktiviteter du planerar eller drömmer om.

- Har du legat på sjukhus?
- Har du en skada eller sjukdom som gör att du har svårt att vara så aktiv som du önskar?
- Har du fått rehabilitering från vården men önskar mer?
- Eller vill du helt enkelt öka eller bibehålla din funktion i vardagen?

Ditt mål kanske är att klara trappan hemma eller i sommarhuset, kunna handla på egen hand eller att komma ut och träffa vänner. Målet med träningen sätter du upp och jag hjälper dig dit.

All träning sker i ditt hem, lugnt och tryggt. Och det är lättare än du tror när en sjukgymnast kommer hem till dig, visar vad du ska göra och hur samt stöttar dig hela vägen!

Pris för en timmes sjukgymnastik i hemmet: 850 kr. Kostnad för resor tillkommer.

Där vården tar slut, där tar jag vid.

Carin Wahlström
Telefon: 072 551 36 02
carin.lav@gmail.com
www.sjukgymnastikochcoaching.com



Wahlström
Sjukgymnastik & Coaching