

TARVITSETKO TUKEA TASAPAINOHARJOITTELUUN ?

**TRIMMAA TASAPAINOASI – PAKETTI**

**- fysioterapeutin ohjaamien tasapainoharjoitusten avulla parannat kehosi hallintaa ja turvallista liikkumistasi**

**Kohderyhmä:**

Ikääntyneet ja aikuiset henkilöt, joilla on vaikeuksia ylläpitää tasapainoa eri asennoissa ja liikkeiden hallinta on vaikeutunut tasapaino-ongelmien vuoksi.

**Tavoite**

Tasapainoharjoittelun tavoite on poistaa tasapainon hallintaan liittyviä rajoitteita, kehittää siihen liittyviä kehon tunto- ja liikejärjestelmiä. Harjoittelun tavoitteena on myös oppia soveltamaan näitä vaihtelevissa arkielämän tilanteissa.

**Sisältö:**

Trimmaa tasapainoasi – tuote sisältää 5 käyntikertaa vastaanotolla Kaunialassa tai kotona

- Fysioterapeuttinen tutkimus ja arviointi
- Tasapainoharjoitukset, lihasvoimaharjoitukset
- Itsenäisten harjoitteiden suunnittelu ja niiden ohjaus

<b>Hinta</b> :	KAUNIALASSA vastaanotolla	240 €
	KOTONA	alle 35 km 240 € 35 – 70 km 362 €



**ASIAKKAALTA KUULTUA**

*Antin kokemuksia tasaharjoituksistamme.*

- *”tasapainoharjoittelu muutti kaiken.”*
- *”10-15 vuotta kaatumisen vaara katosi kokonaan Kaunialan tasapainoharjoituksen tuloksena ”*
- *”Saatujen tulosten myötä sain elämään lisää ylpeyden aihetta! ”*

*Antti Alikoivisto*

