

Aktivitetslista

anpassad fysisk aktivitet i Lidingö



2008



Här följer ett urval av aktiviteter som erbjuds på Lidingö. Urvalet har gjorts utav projektet Rörelse är Receptet och utifrån att aktiviteterna ska vara lämpliga för personer med recept på fysisk aktivitet. Markering FYSS-ledare innebär att det finns ledare hos arrangören som är utbildad FYSS-ledare. Se utförlig beskrivning om FYSS-ledarens kompetens sid 26

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare	Sida
Aerobics	Trimcenter		24
Avslappning	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Badminton; barn + juniorer	IFK Lidingö Badminton		12
Barn och juniorjympa	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Barngymnastik /motorisk träning	Lidingö Gymnastikskola		13
	Rudboda Minigymnastik		23
Basal kroppskännedom & qigong	Hjärt-lungsjukas föreningen / Friluftsförbundet		10
		X	7
Basjympa	Friskis&Svettis, Lidingö	X	8
Bassängträning	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Bollspel	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Bordtennis	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Boule	Hjärt- o lungsjukas förening		10
	PRO / SPF		15
	Korpen Lidingö		12
Bowling	Lidingö Super Bowl		19
Bowling för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Boxercise	Lidingö Stad,Gångsätrabadet		14
Bågskytte	Rekryteringsgruppen		22
Chiball-gymnastik för seniorer	Hjärt- o lungsjukas förening	X	10
	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Cirkelträning	Stockby fitness club		24
Core	Trimcenter		24
Dans för barn upp till pensionärer	Trimcenter		24
Dans för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Enkeljympa	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Feldenkrais individuellt och grupp	Feldenkraispedagog, Aukt.	X	7
Friluftsverksamhet	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Gevärsskytte	PRO/ SPF, Lidingö stad		15
Golflektioner / träning	Lidingö Golfklubb		13
	Ekholmsnäs Golf		6
Gymnastik	Rudboda Motionsgymnastik		23
Gymnastik hjärt/lunganpassad	Hjärt -o lungsjukas förening	X	10
Gymnastik för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Gympa	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Gympa/cirkelträning	Lidingö Roddklubb		18
Gångteknik	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Kajakpaddling	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Kom-igång-program	Think Strong International		25
Konditionsträning	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Konstpromenader	PRO / SPF		15

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare	Sida
Kropp för livet 12-v program	Think Strong International		25
Kroppskännedom / qigong	Friluftsfrämjandet	X	7
Körsång	Lidingö Stad, Kultur- och fritidsförv.		15
Körsång för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Linedance för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Mamma/barn gympa	TrimCenter		25
Motionssim	Lidingö Stad, Gångsätrabadet	X	14
Personlig träning	Lidingö Stad, Gångsätrabadet		14
	Stockby fitness club		23
	Think Strong International		25
Pilates	Medborgarskolan	X	20
Pilates efter graviditet	TrimCenter		24
Qigong	Friluftsfrämjandet	X	7
	Friskis&Svettis, Lidingö		8
	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
Qigong för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Rodd	Lidingö Roddklubb	X	18
Ryggjympa	Medborgarskolan		20
	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Salsa-latinamerikansk dans	Medborgarskolan		20
S-E-T Sling Exercise Therapy	Redcord AB		22
Seniorjympa	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Simskola	Aktiv art,		5
	se Lidingö Stad, Gångsätrabadet		14
Spinning	Friskis&Svettis		8
	Trimcenter		24
Stavgång	Hjärt-o lungsjukas förening		10
	Friluftsfrämjandet	X	7
	Friskis&Svettis, Lidingö		8
	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
	Korpen Lidingö	X	12
Styrketräning	Friskis&Svettis, Lidingö	X	8
	Lidingö Stad, Gångsätrabadet		14
	Rekryteringsgruppen, Bosön		22
	Stockby fitness club		24
	Think Strong International		25
	TrimCenter		24
Styrketräning/Cantinetica	Balance Your Life		5
Styrketräning seniorer	Lidingö PrimärvårdsRehab	X	18
Squaredans	Ocean Waves SDC Lidingö		22
Tennis nybörjare, fortsättare	Lidingö Tennisklubb		19
Vandring	Friluftsfrämjandet	X	7
	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Vatten aerobics	Lidingö Stad, Gångsätrabadet		14
Vattengymnastik	Friluftsfrämjandet		7
Vattengymnastik	Korpen Lidingö	X	12

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare	Sida
	SUNDALIV	X	24
Vattengymnastik för gravida och kvinnor med recept	SUNDALIV	X	24
Vattengymnastik för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Yoga	Medborgarskolan		20
	TrimCenter		24
	Elisabet Balbo		6
	Moran Yogainstitut		21

OBS! Vid önskemål om uppgiftsändring, skicka meddelande till

Ina Sand, Lidingö PrimärvårdsRehab, e-post: ina.sand@sll.se

Innehållsförteckning

Föreningar, företag, organisationer	Sida
Aktiv Art	5
Balance Your Life	5
Balbo, Elisabet	6
Ekholmsnäs Golf	6
Feldenkraispedagog, Auktoriserad	7
Friluftsförbundet	7
Friskis&Svettis, Lidingö	8
Hjärt- o lungsjukas förening	10
IFK Lidingö Badminton	12
Korpen Lidingö	12
Lidingö Golfklubb	13
Lidingö Gymnastikskola	13
Lidingö Stad, Gångsättrabadet	14
Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen (KUFRI)	15
Lidingö Pensionärsförening, PRO	15
Lidingöskeppet, SPF	15
Lidingö PrimärvårdsRehab	18
Lidingö Roddklubb	18
Lidingö Super Bowl	19
Lidingö Tennisklubb	19
Medborgarskolan	20
Moran Yogainstitut	21
Ocean Waves SDC Lidingö	21
Redcord AB	21
Rekryteringsgruppen, Bosön	22
Rudboda Minigymnastik	23
Rudboda Motionsgymnastik	23
Stockby fitness club	23
Sundaliv	24
TrimCenter	24
Think Strong International	25

Aktiv Art

Hemsida:

E-post: sinikka.rantapaa@comhem.se

Adress: Lillåkersvägen 25

Postadr: 181 59 L-ö

Kontaktperson: Sinikka Rantapää

Tel.nr: 731 08 29

AKTIVITETER:

Simskola, nybörjarsim, fortsättningssim, rygg och crawl, vuxensim..

Dag: onsdag och söndag

Plats: Gångsätrabadet

Dag: onsdag och söndag

Plats: Lidingö Primärvårds Rehab

Kontaktperson: Sinikka Rantapää

Pris: 1800kr Gångsätrabadet / 2200kr Lidingö Sjukhus /

14 gånger inkl.extrasim för missade lektioner

Balance your life

hemsida: www.balanceyourlife.se e-post: info@balanceyourlife.se

Adress: Båtsmansvägen 8

Postadr: 181 10 Lidingö

Kontaktperson: Margareta Swartling

Tel.nr: 544 820 90 mobil 070 565 1352

AKTIVITETER:

Cantienica-metoden, styrketräning träningskonceptet består av små exakta rörelser som engagerar de djupaste muskelgrupperna. Styrkan byggs upp från bäckenbotten, som stabiliserar och stärker kroppen. Stärker rygg och bäckenbotten och lämpar sig för alla oavsett erfarenhet. Lugnt tempo, inga hopp, små grupper med personlig instruktion. Även lektioner med fokus på benmuskler, rygg och nyförlösta.

Dag: schemat på hemsidan, varierande bokning från gång till gång, ingen kursverksamhet.

Plats: Båtsmansvägen 8

Kontaktperson: Margareta Swartling

Balbo, Elisabet

Hemsida:

E-post: elisabetbalbo@hotmail.com

Adress:

Postadr:

Kontaktperson: Elisabet Balbo, kundaliniyogalärare

Tel.nr: 446 0678 mobil tel 073 912 2129

AKTIVITETER:

Gravid-Yoga

Förbered dig medvetet inför förlossningen och ge ditt barn en bra start i livet.

Få tillit till din inre kraft.

Yogapasset gör dig mjuk och rörlig och innehåller andningstekniker, avspänning och meditation.

Ring för information och anmälan till Elisabet Balbo

Ekholmsnäs Golf

Hemsida: www.ekholmsnasegolf.se

E-post: info@ekholmsnas.se

Adress: Box 1120

Postadr: 181 22 L-ö

Kontaktperson: Johan Mihkelson Ringqvist

Tel.nr: 446 21 00

AKTIVITETER:

Drivingrange

Övningsområde samt servering, lunch 11- 14

Privatlektioner

Grupplektioner

Nybörjarutbildning

Fortsättningsutbildning

Temainriktade utbildningar

Juniorträning

Juniorläger

Dag: Alla dagar vid säsong

Plats: Ekholmsnäs vägen / Ekholmsnäsbacken

Pris: prisuppgifter lämnas av Johan Mihkelson Ringqvist

Feldenkraispedagog, Auktoriserad

Hemsida:

E-post: ulrika.fellander@medicalmarket.se

Adress: Sehlstedtgatan 6, Gärdet

Postadr: 115 28 Stockholm

Kontaktperson: Ulrika Felländer FYSS-ledare

Tel.nr: 070 795 9400

AKTIVITETER:

Feldenkrais metoden är rörelseträning för alla oavsett nivå, ålder eller kondition. Mild och effektiv metod med långsamma rörelser. Du får lära dig att använda skelettets styrka och stöd. Andningen underlättas och hållningen blir bättre. Feldenkrais metoden förstärker all slags träning. Erbjuder lektioner i grupp och individuellt.

Grupp på Lidingö

Dag: onsdag kl. 17.15 -18.15

Plats: Ansgarskyrkan, Lidingö Centrum

Kontaktperson: Ulrika Felländer

Pris: 1500 kr/ 15 ggr, 750 kr/ 6 ggr, 150 kr/gång

Friluftsförbundet

Hemsida: www.friluft.se/lidingo

E-post: siw.linde@lidingo.friluft.se

Adress: Fågelsträcket 1

Postadr: 181 46 Lidingö

Kontaktperson: Siw Linde FYSS-ledare

Tel.nr: 765 90 36

Kansli: tel 767 53 30 öppet torsd. kl 15-17

Adress: Larsbergsvägen 7, 181 38 L-ö

AKTIVITETER:

Tai Chi Gong "Möt dagen"

Dag: se hemsida

Plats: Millesgården

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare

Pris: 20 kr, entréavgift till Millesgården. Ingen föränmälan

Qigong

Dag: onsdagar, 10.00 - 11.00

Plats: Föreningsgården, Larsberg i samverkan med Hjärt-och Lungsjukas förening

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Stavgång, lätt, för kropp och själ- med naturupplevelser och kaffepaus.

Dag: Onsdagar, kl. 10.00 - 12.00

Plats: LidingövalLEN, huvudentrén
Kontaktperson: Siw Linde, FYSS-ledare
Ändringar meddelas på tel. 767 53 30, OBS! Ta med förmiddagsfika
Pris: Medlemmar utan avgift, övriga 40 kr/ gång, ingen föransmälan

Stavgång med Bibbi och Gördis, lätt / två ledare för anpassad takt.
Uppvärmning, teknikträning, kort vandring
Dag: 30/9, 28/10, 25/11 kl. 11.00
Plats: Källängstorget
Kontaktperson /Ledare: Gördis Nilsson tel 765 81 92 och Bibbi Westin FYSS-ledare
tel. 767 59 81
Pris: Utan avgift, medtag egna stavar. Ett fåtal stavar finns att hyra för 10kr/pa

Tisdagsvandringar för vardagslediga med Siw och Magnus, FYSS-ledare
Dag: Tisdagar kl. 10.00 - 12.00, I
Plats: Grönsta gårde, Lidingöloppsmonumentet
Kontaktperson: Magnus Linde, tel. 765 90 36. Ändringar meddelas på
tel. 767 39 07 OBS! Ta med förmiddagsfika.
Pris: Medlemmar utan avgift, övriga 40 kr/ gång. Ingen föransmälan

Vattengymnastik
Dag: torsdagar kl. 19.00 - 19.45
Plats: Gångsätrabadet
Kontaktperson: Kansliet tel. 767 53 30 för anmälan till väntelista
Pris: 650 kr/ termin, medlemskap obligatoriskt

"Informationstelefoner:
Turtelefon kajak och långfärdsskridsko: 767 3906
Informationstelefon övriga aktiviteter: 767 3907

Friskis&Svettis Lidingö

Hemsida: www.friskissvettis.se/lidingo, för detaljerad info
E-post: friskislidingo@swipnet.se
Adress: Box 1007
Postadr: 181 21 Lidingö
Kontaktperson: Pia Ernmark
Tel.nr: 731 51 61 / 767 59 53 rec

AKTIVITETER:

Barn och juniorjympa

Jympa 4 - 5 år, Dag: söndag kl.11.30

Jympa 6 - 8 år, Dag: söndag kl.9.30

Familjejympa, Dag: söndag 10.30 barn 2-6 år jympar med vuxen m. trän.kort

Kontaktperson: receptionen Pris: 350 kr/termin + medlemsavgift

Basjympa, bygger upp kondition, styrka och rörlighet, helt utan hopp

Dag: måndag kl. 10.00, 18.00, tisdag kl.16.30

Onsdag kl. 10.00, 20.30 Torsdag kl.9.30,17.00 Fredag kl.10.00, 16.30

Lördag kl. 10.30 Söndag 14.30 Barntillåtet pass 9-12 år med vuxen

Plats: Friskishallen, Stockholmsvägen 70

Dag: måndag kl. 19.00,

Plats: Bodalshallen

Pris: 850 kr/ säsong, 1650 kr / år, 350 kr/ 30-dagarskort + medlemsavgift

Core, styrka, stabilitet, balans och rörlighet

Plats: Friskishallen

Dag: måndag kl. 20.30, fredag kl. 15.30

Pris. 850 kr/ säsong, 1650 kr / år, 350 kr/ 30-dagarskort + medlemsavgift

Enkeljympa, lättare än basjympa. Jympan är anpassad till dig som har någon form av funktionshinder.

Dag: onsdag kl.15.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 400 kr/termin + medlemsavgift

Spincykling, konditionsträning i grupp till musik med drivande ledare som får dig att orka. Du tränar benmuskler och med rätt teknik stärker du även rygg, axlar och nacke.

Bas - ett pass för dig som vill ta det lite lugnare och är ny på spincykling passar alla.

Dag: måndag kl.19.15 tisdag kl.18.15,, torsdag kl.18.15, lördag kl.10.00

Pris: 1000 kr/ säsong, 1900 kr/ år, 350 kr/ 30-dagarskort + medlemsavgift

Startjympa/Qigong, Passet inleds med lättare uppvärmning och övergår till Qigong -rörelser med skön avspänning.

Dag: onsdag kl. 11.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 850 kr/säsong, 1650 kr/år, 350 kr/ 30-dagarskort + medlemsavgift

Ryggjympa, Passar dig som känner av ryggen. Skonsam träning utan hopp.
Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet
Dag: tisdag kl.17.30, torsdag kl.20.00
Plats: Friskishallen
Kontaktperson: Receptionen
Pris: 850 kr/ säsong, 1650 kr / år, 350 kr/ 30-dagarskort + medlemsavgift

Seniorjympa, anpassad för äldre, inga hopp
Dag: måndag, onsdag, fredag kl. 9.00, måndag, tisdag kl.10.00
Kontaktperson: receptionen
Pris: 600 kr / säsong, 1150 kr / år + medlemsavgift

Stavgång,
för dig som är van att gå i promenadtempo och vill använda stavar.
Dag: måndag kl. 18.00 , kan kombineras med corepass kl.19.00, tisdag kl.10.00,
75 min, onsdag kl. 18.00, 60 min, torsdag kl 18.00 Jogging/bas 60 min
Plats: Friskishallen
Pris: 200 kr/säsong + medlemsavgift

Styrketräning,
rörelse träning, balansträning, förbränningsträning, konditionsträning.
Nybörjare och fortsättning.
Dag: måndag - söndag
Kontaktperson: receptionen
Pris: 950 kr säsongskort alternativt årskort eller klippkort se prislista

Prislista se hemsidan www.friskissvettis.se/lidingo
Medlemsavgift: 80 kr för alla oavsett aktivitet

Hjärt- och lungsjukas förening

Hemsida:
E-post: info@lidingo.hjart-lung.se
Adress: Föreningsgården, Larsbergsv. 7
Postadr: 181 38 Lidingö
Kontaktperson: Anders Gustafson, FYSS-ledare
Tel. bostad 766 13 08. Kansli tel.765 88 94 öppet måndagar kl.10-12

AKTIVITETER:

Gymnastik anpassad för hjärt-och lungsjuka
Dag: torsdagar kl.18.00-19.00
Plats: Larsbergs skolas gymnastiksal
Kontaktperson: Anders Gustafson FYSS-ledare,
Pris: 250 kr/termin, "pröva på gratis" 3 ggr
Basal kroppskännedom och Qigong (i samverkan med Friluftsförbundet)

Dag: onsdagar kl.10.00-11.00

Plats: Föreningsgården

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Pris: 30 kr/gång

Chiball-gymnastik (arr. av Lidingö Stad i samarbete med PRO och Lidingöskeppet.)

Med boll som redskap tränas balans, hållning, rörlighet och andning. Massage av kroppens muskler.

Dag: onsdagar kl.14.00-15.00

Plats: Stadshusets friskvårdslokal

Kontaktperson: Sirkka Åreliid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Pris: 350 kr/termin

Stavgång i samverkan med Lidingöskeppet,

Dag: tisdagar 10-11.30

Plats: samling Föreningsgården, Larsbergsvägen 7

Kontaktperson: Irene Jofs tel. 766 27 86

Pris: Kostnadsfritt

Linedance, (arr. av Lidingö Stad i samarbete med PRO och Lidingöskeppet.)

Ledarledd dans, enskilt, på rad

Dag: torsdagar kl.13.30 Nybörjare

fredagar Grupp 1 kl.11.30 fredagar Grupp 2 kl.13.30

Plats: Ansgarskyrkan i Centrum

Kontaktperson: Ebba Carlquist tel. 766 3758

Pris: 350 kr/10 ggr

Vattengymnastik (arr. av Lidingö Stad i samarbete med PRO och Lidingöskeppet.)

Dag: torsdagar kl. 14-15

Plats: Gångsättrabadet, Läroverksvägen 54

Kontaktperson: Sinikka Rantapää tel.731 0829 eller mobil 073-153 80 90

Pris: 550 kr

Boule arr. av PRO/ Lidingöskeppet

Dag: onsdagar kl.13

Plats: ny boulebana vid parkeringsplatsen vid Aga-porten

Kontaktperson: Harry Pettersson tel. 766 1751

Pris: Kostnadsfritt

Hjärt-och lungräddning, nybörjar - och repetitionskurser, 1 gång / månad

Anmälan till Länsföreningen Tel. 651 28 10

Hjärt-och lungräddning (HLR) i egen regi, start slutet av april

Teater och resor arrangeras också, kontakta kansliet tel.765 88 94 se program

IFK L-ö Badminton

hemsida:

e-post: sabine.areskar@comhem.com

Adress: c/o Tennisstadion Fiskartorpsvägen 20

Postadr: 114 33 Sthlm

Kontaktperson: Mikael Swartz alt. Sabine Areskär

Tel.nr: Mikael:070 576 3343 alt. Sabine: 553 63057 mob. 070 403 3057

AKTIVITETER:

Badmintonskola för juniorer 10 -19 år

Träning för barn födda 88 - 94

Dag: tisdag kl. 17.00 -18.00, 18.00 -19.00 torsdag kl. 17.00 -18.00

Plats: Hersby skola, Lidingö

Dag: tisdag kl. 17.30 -18.30 torsdag kl. 17.30 -18.30

Plats: Tennisstadion, Stockholm

Kontaktperson: Sabine Areskär Pris: 600 kr/termin + 100 kr/år i medlemsavgift.

Tar gärna emot fler barn

Korpen Lidingö

Hemsida: www.korpen.se/lidingo

E-post: lidingo@korpen.se / a.sundqvist@korpen.se

Adress: c/o Göransson, Kämpavägen 58

Postadr: 181 41 L-ö

Kontaktperson:

Ann-Christine Sundqvist (FYSS-ledare) / Urban Göransson (ordförande)

Tel.nr: Ann-Christine, 070-508 5057 / Urban, 073-995 8748

AKTIVITETER:

Aqua Spinning; cykla på djupt vatten, (för simkunniga)

Ett kul och skonsamt sätt att träna sina muskler utan att belasta leder och skelett.

Dag: måndag kl.19.00-20.00

Plats: Bosön's pool

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist

Pris: 1540 kr /12 ggr, har du aktuellt medlemskap är priset 1440 kr

Stavgång, två ledare för anpassad takt.

Gång med gästavar i kuperad terräng/motionsslingor tränar rörlighet och styrka i överkroppen speciellt baksida överarmar, brösttrygg och ger cirkulation i nacke och axlar.

Dag: tisdag kl. 19.00 - 20.00

Plats: utgår från Breviksbadet

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist, 070 5085057

Pris: 450 kr för höstterminen, har du aktuellt medlemskap är priset 350 kr

Du som har recept på fysisk aktivitet, Prova på Gratis en gång

Vattengympa, i 33 ° varm bassäng, leds av sjukgymnast
Tränar rörlighet, styrka, uthållighet, balans och till viss del kondition, på ett skon-
samt sätt

Dag: onsdag kl. 18.00 - 18.45

Plats: Lidingö Primärvårdsrehab, Lidingö sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist, 070-5085057

Pris: 1540 kr /12 ggr, har du aktuellt medlemskap är priset 1440 kr

Lidingö Golfklubb

Hemsida: www.lidingogk.se

E-post: jochum.soderstrom@lidingogk.se

Adress: Trolldalsvägen 2

Postadr: 181 21 L-ö

Kontaktperson: Jochum Söderström

Tel.nr: 731 79 00, tel.svar med flerval

AKTIVITETER:

1/2-timmes lektioner

6-håls träningsbana

Slå på ranchen

Dag: enligt bokning Plats: Trolldalsvägen 2

Kontaktperson: Tidsbokningen

Pris: se info och prislista på Hemsida

Lidingö Gymnastikskola

Hemsida: www.lidingogymnastikskola.se

E-post: info@lidingogymnastikskola.se

Adress: Stockholmsvägen 33

Postadr: 181 33 L-ö

Kontaktperson: Mia Eriksson Holst

Tel.nr: 765 4900 mobil 073 550 9453

AKTIVITETER:

Mamma-barn gymnastik

Mamayoga

Mammapilates

Gravidyoga

Powerwalk och styrketräning med barnvagn

Motorik och gymnastik för barn 1,5 år till 8 år,

Allmänmotoriska kurser som enligt beprövad pedagogik erbjuder grovmotorisk och sensomotorisk träning för unga barn. Ju äldre barnen blir ju mer vilar övningarna på redskapsgymnastik. Upp till 5-6 år kan vi erbjuda rent allmänmotoriska kurser.

Vi har många barn med speciella behov av olika slag och flera pedagoger med

specialkompetens och erfarenhet. Barnet går en kurs. Varje kurs erbjuds i fyra steg. Ett steg innebär 8 lektionstillfällen. Kursstart 4 gånger om året. Möjlighet att hoppa in under året, om plats finns.

För ytterligare information se hemsida: www.lidingogymnastikskola.se

Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen Gångsätrabadet

Hemsida: www.lidingo.se

E-post: tor.sundberg@lidingo.se

Adress: Läroverksvägen 54

Postadr: 181 40 L-ö

Kontaktperson: Tor Sundberg , FYSS-ledare

Tel.nr: 731 46 29

AKTIVITETER:

Motionssim Dag: måndag kl. 19.00-21.00 tisdag kl.6.30 - 7.30 onsdag kl. 19.00-21.00 torsdag kl. 6.30-7.30, 20.45-21.15, fredag pensionärssim kl. 8.00 - 10. 00, motion/lek kl.10.00-12.30, kl. 17.00- 19.00, motionssim19.00-20.00

lördag - söndag kl. 15.00 - 16.30

Pris: vuxen: 50 kr/enkelbiljett, 12 ggr/400 kr, 3 mån.kort /400 kr, årskort/1050 kr.

Barn/ ungdom 7-18 år 20 kr/enkelbiljett, 12 ggr/150 kr, 3mån. kort /165 kr,

årskort 500 kr.

Dagkort (gäller endast fredagar 08.00-15.00) Pris: 575kr

Medicinskt bad 30 °, för personer med sjukintyg och recept på fysisk aktivitet

Dag: torsd. em

Kontaktperson: Kassen i Gångsätrabadet

Pris: enligt prisuppgifter ovan

Simskolor i privat regi

Aktiv Art (Sinikka Rantapää), Aktiv Ungdom, Hälsoskolan, Kristina Rosenqvist

Styrketräning

Dag: måndag - torsdag em

Kontaktperson: Kassen i Gångsätrabadet

Pris: vuxen 70 kr/gång, klippkort 550 kr/12 ggr, 3 mån.kort/ 725 kr, årskort/1850kr,

ungdom 15 - 18 år 35 kr/gång, 3 mån.kort/330kr, årskort/920kr,

3 månaders kort och årskort berättigar även till bad.

Vattenaerobics

Dag: tisdag kl. 20.30-21.15 torsdag kl. 20.00-20.45

Kontaktperson: Kassan i Gångsätrabadet

Pris: 85 kr/gång, 650 kr/10 ggr

Vattengymnastik för seniorer, lätt/medel nivå, grundvatten träning till musik, därefter möjlighet till simning 15 minuter

Dag: torsdag 14.00 - 14.40

Kontaktperson: Sinikka Rantapää tel. 731 0829, anmälan till väntelista

Pris: 550kr /13 ggr

Vattengymnastik i friluftsförbundets regi,

Dag: torsdag kl. 19.00-19.45

Kontaktperson: Kansliet tel. 767 53 30, anmälan till väntelista

Boxercise, en blandning av aerobics, boxning och karate. Övningar som sker parvis med boxhandskar och mitsar till musik.

Dag: onsdag kl. 19.30 - 21.00 Pris: Terminskort 1400 kr "Drop in" 95 kr

Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen (KUFRI)

Hemsida: www.lidingo.se

E-post: tbd@lidingo.se

Adress: Stockholmsvägen 50

Postadr: 181 82 Lidingö

Kontaktperson: Torbjörn Bragderyd, för frågor om friskvård för äldre och upplysning om samtliga föreningar i Lidingö

Tel.nr: 731 32 71

Aktiviteter: för seniorer i samarbete med PRO/Lidingöskeppet se program som PDF-fil på Lidingö stads hemsida

Lidingö Pensionärsförening, PRO

Hemsida:<http://lidingo.stockholm-lan.pro.se>

E-post:pro.lidingo@brevet.nu

Adress: Stockholmsvägen 62

Postadr: 181 42 Lidingö

Kontaktperson: Kansliet Må - to kl.10 -12,
20 augusti - 12 december, ej dag före helgdag

Tel.nr: 767 50 86

Lidingöskeppet, SPF

Hemsida: www.lidingoskeppet.se

E-post: lidingoskeppet@home.se

Adress: Föreningsgården, Larsbergsv. 7

Postadr: 181 38 Lidingö

Kontaktperson: Ebba Carlquist Tel 766 28 93

Kansliet ti,on,to kl. 10 - 12 Tel. 731 89 18

Gemensamma Friskvårdsaktiviteter i samarbete med Lidingö Stad: se lidingö stads hemsida: www.lidingo.se (program finns som PDF-fil)

AKTIVITETER:

Bordtennis,

Dag: tisdagar 9.00 - 11.00 samt torsdagar 9.00 - 11.00

Plats: Brandstationen, Vasavägen 72

Kontaktperson SPF: Sigrid Tham-Arndt tel. 767 69 92,

Pris: 200 kr/termin

Boule

Dag: måndag och lördag kl.10.00 onsdag kl.13.00, när vädret tillåter

Plats: på den nya boulebanan vid AGA-station mot Ekbacken

Kontaktperson PRO: Harry Pettersson tel. 766 1751,

Kontaktperson SPF: Margaretha Helander tel. 766 4271

Bowling

Dag: måndag, onsdag kl. 11.00 -17.00

Kontaktperson: Micke Mothander tel. 765 5238 för bokning och mer upplysningar

Kontaktperson SPF: Gudrun Strömbäck tel. 767 6332

Plats: Bowlinghallen, Bodalsvägen 2A

Chiball med boll som redskap tränas balans, hållning, rörlighet och andning.

Massage av kroppens muskler

Dag: onsdag kl. 14.00 - 15.00

Plats: Lidingö Stadshusets, friskvårdslokal

Kontaktperson SPF: Sirkka Årelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Pris: 350 kr / termin

Dans i Föreningsgården

Dag: varannan fredag, kl. 13.00, 7/9, 21/9, 5/10, 19/10, 9/11, 23/11, 7/12

Plats: Larsbergstorget 1, OBS! entré på gaveln av huset

Kontaktperson PRO: Lilly Linde FYSS-ledare tel. 765 8533,

SPF: Olga Kopparberg tel. 766 1949

Pris: 40kr/person Erlägges på plats

Gymnastik, lätt utan hopp, anpassas efter deltagarna

Dag: tisdag kl. 8.30 - 9.30

Plats: Källängens Nya fritidsgård

Kontaktperson SPF: Sirkka Årelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Dag: tisdag 10.15 - 11.15

Plats: Brevik

Kontaktperson SPF: Rose-Marie Grönlund FYSS-ledare tel. 765 4131

Dag: torsdag kl. 9.30 - 11.00

Plats: Lidingö Stadshusets, friskvårdslokal

Kontaktperson SPF : Rose-Marie Grönlund FYSS-ledare tel. 765 4131

Pris: 350 kr/termin

Körsång

Dag: torsdag kl. 10.00 - 12.00

Plats: Föreningsgården, Larsbergsvägen 7
Kontaktperson: Olle Djerf, tel. 767 4282, Karin Carlwik, tel. 767 6767
Pris: 550 kr/termin

Linedance, nybörjar- och fortsättningsgrupper
Dag: torsdagar kl.13.45
Kontaktperson SPF: Ann-Mari Hevrenng tel.765 5718
Dag: fredagar kl.10.30 samt 11.45
Plats: Ansgarskyrkan
Kontaktperson SPF: Ebba Carlquist tel. 766 28 93
Pris: 300 kr/ termin

Promenader
Dag: måndag kl. 10.05
Plats: samling enligt planerat schema
Kontaktperson:
PRO/Ove Sundström, tel.765 9353, Birgit Rospe Hansson tel. 765 98 46,
Inga Rydbom tel. 765 6717, Rune Sjöquist tel. 767 2681
Plats: start PRO-stugan Stockholmsvägen 62
Kontaktperson: Lilly Linde tel. 765 8533
Dag: torsdag & kl.10.15
Plats: samling i Ropstens biljetthall
SPF/ Lena Ehn tel. 767 3544
Pris: Självkostnadspris

Qigong, biyunmetoden (öppet hus) två ledare
Dag: måndag kl. 10.00 - 11.00
Plats: Ansgarskyrkan
Kontaktperson SPF: Rose-Marie Grönlund FYSS-ledare tel. 765 41 31
Pris: 30 kr / gång. Nybörjare får en timmes introduktion.

Resor, dagsturer, museibesök enligt program
Kontaktperson: PRO/Rune Sjöquist tel. 767 2681
SPF/Elsa Wicklund tel. 766 08 26

Squaredans Om intresse finns kontakta Ebba Carlquist tel. 766 28 93

Stavgång
Dag: tisdag kl. 10.00, start vecka 36, slutar vecka 50
Plats: start Föreningsgården, Larsbergstorget 1
Kontaktperson SPF: Irene Jofs tel. 766 27 86
Dag: onsdag kl. 10.00, start vecka 36, slutar vecka 50

Lidingö PrimärvårdsRehab

hemsida:

E-post:

Adress: Högsätravägen 2, plan 4, Lidingö sjukhus

Postadr: 181 58 L-ö

Kontaktperson:

Tel.nr: 5875 5870 tel tid 8.30 - 9.00 må - fre 13.00 - 13.30 må - tors

AKTIVITETER:

Styrketräning för seniorer. Träning i gymnastiksalen i fasta redskap och vid barren. Det finns ett grundprogram, men alla kan ha ett eget program. "Prova på gång" med extra information på onsdagar, med sjukgymnast närvarande.

Dag: Måndag kl.14.00 -15.30, Onsdag kl. 14.00- 15.30, Fredag kl. 10.30 - 12.00

Pris: 2-månaderskort 350 kr, 1-månaderskort 200 kr, "Prova på" max 2ggr 60 kr (är sedan delbetalning för terminskort)

OBS! Frikort gäller ej

Lidingö Roddklubb

Hemsida:

E-post: lilly.beijar@comhem.se

Adress: Bodalsvägen 7

Postadr: 181 36 L-ö

Kontaktperson: Lilly Beijar

Tel.nr: mobil 0708 157456

AKTIVITETER:

Instruktionskvällar för grupper enligt ök

Prova- på- rodd för allmänhet:

Schemalagt för medlemmarna att ansvara för prova-på-kvällar

Rodd utförs i säkra övningsroddbåtar, ger allsidig träning i ett annorlunda element.

Du får naturupplevelser på köpet.

Dag: onsdagskvällar kl. 19.00

Plats: Kyrkviken, Lidingö Roddklubb

Kontaktperson: Lilly Beijar

Medlemmarna ror tisdag- och torsdag morgon april - oktober

Plats: Kyrkviken

Kontaktperson: Lilly Beijar

Pris: medlemsavgift 1300 kr/år

Gympa Individuellt cirkelträningsprogram 10-12 olika stationer till musik, gemensam uppvärmning

Dag: torsdag kl. 21.00 start mitten av september

Plats: Bo skola Pris: 300 kr/ termin

Kontaktperson: Lilly Beijar

Lidingö Super Bowl

hemsida: www.spelabowling.nu

e-post: strike@lidingosuperbowl.se

Adress: Bodalsvägen 2A

Postadr: 181 36 Lidingö

Kontaktperson: Mikael Motander Tel.nr: 08-765 5238

AKTIVITETER:

Bowling för alla, klot och skor finns. Vissa hjälpmedel finns.

Förboka bana på tel: 08-765 52 38 (ev. instruktion, efter överenskommelse)

Dag: måndag - fredag (ej helgdag eller skollov)

Plats: Bodalsvägen 2A

Prova-på-kurs för grupper om 4 -8 personer, en gång på våren och en gång på hösten.

Pris: 60 kr/person

För anmälan, ring eller mejla kontaktperson Mikael Motander

Lidingö Tennisklubb

Hemsida: www.ltk.nu

E-post: hakan.arfwedson@ltk.nu

Adress: Kyrkviksstigen 4

Postadr: 181 46 L-ö

Kontaktperson: Håkan Arfwedson, vid specifika frågor / övrigt kontakta receptionen dagtid

Tel.nr: 731 84 94 / 767 70 18 rec

AKTIVITETER:

Tennisspel för vuxna nybörjare, instruktion och träning med tränare i grupper om 5-6 spelare

Dag: vardagar kl. 9.00 - 13.00, måndag kl. 19.30 - 20.30 tisdag kl. 19.00 - 20.00, lördag kl. 13.00 - 14.00, 14.00 - 15.00

Plats: Tennishallen, Kyrkviksstigen 4

Kontaktperson: Receptionen, dagtid, vardagar

Pris: 980 kr/ 7 ggr Tennisspel för fortsättare instruktion och träning med tränare i grupper om 3-4 spelare

Dag: vardagar kl. 9.00-13.00, måndag kl. 19.30 - 20.30 tisdag kl. 19.00 - 20.00, lördag kl. 13.00 - 14.00, 14.00 - 15.00

Kontaktperson: Receptionen, dagtid, vardagar

Pris: 1120 kr/ 7ggr

Medborgarskolan

Hemsida: www.medborgarskolan.se

E-post: lidingo@medborgarskolan.se

Adress: Box 1254

Postadr: 181 24 L-ö

Kontaktperson: Marika Holm

Tel.nr: 767 27 57

Fler aktiviteter än nedanstående hittas på hemsidan.

AKTIVITETER:

Pilates nybörjare. För smidig och förbättrad kroppshållning, stretch, muskelförlängning och uthållighet. Fokus på mage och rygg. FYSS-ledare

Dag: månad kl. 17.15 - 18.15

Plats: Gångsätra motionsrum

Pris: 1250 kr / 12 ggr

Ryggjympa, skonsam, hoppfri gymna med mycket instruktion. Tränar smidighet, styrka och rörelsemedvetenhet. Träningen leds utav en leg. sjukgymnast

Dag: tisdag kl. 19.00 - 20.00

Plats: Klockargårdens skola, Gymnastiksa

Pris: 995 kr / 12 ggr

Livsyoga-Kundalini, dynamiska och vitaliserande yogapass, som avslutas med avslappning och musikmeditation. Som nybörjare behöver du inte vara varken vig eller vältränad för att delta.

Dag: torsdag kl.18.00-19.30

Plats: Lidingö Folkhögskola

Pris: 1250 kr / 10 ggr

Salsa- Latinamerikansk dans, nybörjare från 15 år till vuxen

Du får lära dig grundstegen i olika latinamerikanska rytmer som bl a Merenge, Samba och Cha-cha-cha.

Dag: onsdag kl.18.30 - 19.30

Plats: Gångsätra motionsrum

Pris: 950 kr / 10 ggr

Small Ball Workshop, Självvård med hjälp av små gymnastikbollar som rullas i olika mönster över kroppen.

Dag: lördag 2 februari kl. 13.00 - 15.00

Plats: Gångsätra motionsrum

Pris: 150 kr/ 1g

Orientalisk dans - magdans, för nybörjare, alla åldrar från 13 år.

Två prova på tillfällen 10/2 eller 9/3

Dag: söndag kl. 13.00-17.00

Plats: Bodals skola Dans

Pris: 350 kr / 1 g

Moran Yogainstitut

Hemsida: www.moranyogainstitut.se

E-post: mimmie@moran.se

Adress: Motionsvägen 2 (Sticklinge höjden)

Postadr: Motionsvägen 5 181 30 Lidingö

Kontaktperson: Mimmie Moran

Tel.nr: 070 7213090

AKTIVITETER:

Kurser i Kundaliniyoga

Kvällskurser

Yogaträning med inriktning att få bättre sömn

Yoga för ungdomar

Prova på pass, under hela terminen

Kundaliniyoga är en fysisk, dynamisk form av yoga som passar de allra flesta.

Yogaformen kallas ofta för "vardagsyoga" eftersom Du ska kunna använda den kraft och styrka som byggs upp i yogaträningen i Din vardag.

Ett yogapass (ca 1 timme) består av kombinationer av ställningar, rörelser, andning, mental fokus och meditation.

Vad kan Du uppnå med yoga?

Fysisk träning, Stresshantering, Ökad kroppsmedvetenhet, Känslomässig balans, Lugn och ro

Ocean Waves SDC Lidingö

Hemsida: www.oceanwaves.se

E-post: mixieline@comhem.se

Adress: kurslokal Torshammarsvägen 4 nb

Postadr: Lidingö

Kontaktperson: Marie Fernulv

Tel.nr: 765 33 32

AKTIVITETER:

Squaredanskurser; nybörjare och fortsättningskurs

För ytterligare information kontakta Marie Fernulv

Redcord AB

Hemsida: www.redcord.com

E-post: glenn.bilby@redcord.com

Adress: Ordensbacken 6

Postadr: 181 33 Lidingö

Kontaktperson: Glenn Bilby

Tel.nr: 08-201088 mobil:073 344 5695

AKTIVITETER:

S-E-T (Sling Exercise Therapy) är ett systematiskt och effektivt behandlings- och träningskoncept för funktionsdiagnosticering och behandling av muskel- och skelettbesvär. Patienten måste själv bidra aktivt genom olika övningar. S-E-T-träning är även väldigt användbart som grundträning för idrottsutövare och andra som önskar att förbättra styrka, stabilitet och neuromuskulär kontroll.

För ytterligare information, kontakta Glenn Bilby.

Rekryteringsgruppen för Aktiv Rehabilitering, Bosön

Hemsida: www.rekryteringsgruppen.se

E-post: bosoen@rekryteringsgruppen.se

Adress: Rekryteringsgruppen Bosön

Postadr: 181 47 Lidingö

Kontaktperson: Pierre Samuelsson

Tel.nr: kontoret 08-699 66 52/54 Fax: 08-699 66 53 Friluftsmobil: 070-958 72 02

Aktiviteter för ryggmärgsskadade, benamputerade och personer med MS och Polio.

Träningschema görs upp med instruktör efter studiebesök och överenskommelse.

AKTIVITETER:

Avslappning

Bassängträning

Bollspel

Bågskytte

Friluftsverksamhet

Gympa

Konditionsträning

Qigong

Rullstolsteknik

Styrketräning

Mattstyrka

Gångträning

Racketsporter

Medlemskap i Rekryteringsgruppen: 250:- / år Träningspris: 600 kr/ termin för träning 2 ggr i veckan. För individuellträning vid mån av tid och plats 100:-/h och tillfälle

Lägerverksamhet bland annat Tjej, barn, äventyrläger samt ryggmärgsskadeläger

Kajakpaddling har 2 st K1-kajaker som är anpassade till rullstolsburna

Dag: Onsdagar prova på pass kl.16.45, träningsgrupp med inriktning kondition och teknik kl. 18.45 under säsong

Plats: Brunnsviken, Sthlm

Kontaktperson: Mats-Erik Bjerkefors tel. 08- 699 66 52/54
Friluftsmobil: 070-958 72 02 eller E-post: friluftsliv@rekryteringsgruppen.se

Långfärdsskridsko, sittande.

Dag: Måndagar kl. 18.30 -20.30 under säsong

Plats: Östermalms IP

Kontaktperson: Mats-Erik Bjerkefors tel. 08- 699 66 52/54

Friluftsmobil: 070-958 72 02 eller E-post: friluftsliv@rekryteringsgruppen.se

Rudboda Minigymnastik

Hemsida:

E-post: info@x-skyllt.se

Adress: Boktunet 15

Postadr: 181 48 L-ö

Kontaktperson: Margaretha Lundgren

Tel.nr: arb. 544 816 16 mobil 070 9712 805

AKTIVITETER:

Motorisk träning för barn mellan 3 - 6 år Har 3 grupper 45 minuter/grupp

Dag: måndag kl.15.30, 16.15, 17.00: För anmälan och prisuppgift kontakta

Margaretha Lundgren. Margaretha tar emot barn med speciella behov på förtur.

Rudboda Motionsgymnastik

Hemsida:

E-post: margareta.fogelberg@comhem.se

Adress: Barkassvägen 15

Postadr: 181 35 L-ö

Kontaktperson: Margareta Fogelberg

Tel.nr: 731 81 14 mobil 070 4284 289

AKTIVITETER:

Gymnastik, lätt/medelnivå

Dag: tisdag kl. 20.00

Plats: Rudboda skolas gymnastikhall

Kontaktperson: Margareta Fogelberg

Stockby fitness club

Hemsida:

E-post: sfc@bredband.net

Adress: Stockbyvägen 3

Postadr: 181 41 L-ö

Kontaktperson: Daniel Eriksson

Tel.nr: 765 00 15 mobil 070 7153 976

AKTIVITETER:

Cirkelträning, Personlig träning, Stavgång, Styrketräning

Dag: måndag - torsdag kl. 06.00-22.00 fredag kl. 06.00 - 20.00

lördag - söndag kl. 9.00 - 16.00

Pris: Årskort/ 6600 kr, Delbetalning årskort 650 kr/månad, Halvårskort/ 4500 kr Kvartalskort/ 2400 kr, Årskort Seniorer/ 2800 kr (träningstid 9.00 - 14.00)

Introduktion 350 kr/ gång , Personlig träning 500 kr/timme

Kontaktperson: Daniel Eriksson

SUNDALIV

Hemsida: www.sundaliv.com

E-post: sundaliv@tele2.se

Adress: Skogsklockev .50

Postadr: 181 57 L-ö

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Tel.nr: 070-5085057

AKTIVITETER:

Vattengymnastik i friskvårdande syfte för nybörjare och personer med behov av lugnt tempo. Lätt konditionshöjande med betoning på styrka och rörlighet, till musik

Dag: måndag kl. 15.00 -15.45

Plats: Lidingö Primärvårdsrehab, Lidingö sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Pris: 1065 kr / 9ggr, 1800kr / 18ggr

Vattengymnastik för gravida och kvinnor med recept på fysisk aktivitet, lugnt tempo och för de som fått recept på fysisk aktivitet där vattenträning rekommenderats. Kombination avstyrka, rörlighet och avlastning, till musik

Dag: onsdag kl. 17.00 - 17.45

Plats: Lidingö Primärvårdsrehab, Lidingö sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Pris: 615 kr/ 5 ggr, 1160 kr / 10 ggr, 1650 kr/ 15 ggr

Kvinnor med recept på fysisk aktivitet får prova på gratis en gång

Trimcenter

Hemsida: www.trimcenter.se

e-post: info@trimcenter.se

Adress:Stjärnvägen 1A / Högbergavägen 4

Postadr. 181 21 Lidingö / 181 62 Lidingö

Kontaktperson: Anne-Lie Kallenberg

Tel.nr: 767 50 08, 766 62 31

AKTIVITETER:

Mamma/barngympa ,träningsformen är anpassad till tiden efter graviditeten. Bebisen ligger bredvid på liten filt. Lågintensiv träning, styrketräning, konditions-träning och stretching. Musiknivån låg.

Core och Pilates med mattövningar, efter graviditet eller för personer med ryggbesvär eller nedsatt rörelseförmåga. En träningsform som stärker alla muskler i kroppens center, mage, rygg, bäckenbotten, stuss, och insida/utsida lår. Man jobbar upp "en osynlig korsett" passar bra även för personer med ryggbesvär eller nedsatt rörelseförmåga.

Yoga för gravida, med mjukare yogaövningar och andning för gravida. .Hatayoga Andning i avlastande ställningar, meditation, balans, smidighet och avkoppling

Aerobics, Gymping, Personlig träning, Step up, Styrketräning, Spinning se ytterligare information, schema och prislista på Hemsidan www.trimcenter.se samt www.yogaochmeditation.se

Yoga och Meditaionscenter i kursform 12 ggr/ termin valfri dag och tid, har 9 pass i vecka i olika nivåer. Alla pass är Hathayoga. Passet skraddarsys efter vad deltagarnas behov. Fokus är på djupandning och avslappning i övningarna. Övningarna på basnivå är för alla. Varje pass avslutas med ca 30 min meditation och djup avslappning.

Hatha Yoga, sittande eller stående med stöd av stol för pensionärer eller andra som vill ha ett lättare pass än baspass

Lidingö Danscenter har dans för alla åldrar, från 4 år upp till pensionärer.

Think strong International

Hemsida: www.thinkstrong.nu

E-post: pete@thinkstrong.nu

Adress: Ordensbacken 6

Postadr: 181 33 Lidingö

Kontaktperson: Helen Welton

Tel.nr: 767 50 09

AKTIVITETER:

erbjuder bland annat

Personlig träning

Metabolic typing

Stressreduktion

Golfbiomekanik

Dag: alla dagar Kontaktperson och pris: ring/skicka e-post för bokning/ prisuppgift

**Vill du träffa en Fysstrådgivare
personligen, kom till Fysmottagningen**

Lidingö PrimärvårdsRehab i Lidingö sjukhus
adress: Högsätravägen 2, 1tr

För tidsbokning

Ring 5875 5870

kl. 8.30 - 9.00, måndag - fredag

kl.13.00-13.30 måndag - torsdag

**För mer information om fysisk
aktivitet på recept kontakta**

Rörelse är receptet

Lidingö Primärvårdsrehab

Högsätravägen 2

181 58 Lidingö

Tel. 08-5875 5873 telsvar

E-post: rorelsereceptet@sll.se

Hemsida: www.rorelsereceptet.se

