

Kunnon liike jatkuu !

- MAANANTAINA 16.8.2010



Fysio-Eskola

Kirjoitan kirjettä historiallinen helle niskassa. – On siis haaste saada teidät tulemaan sisäjumppaan. Luotan kuitenkin päätökseenne, minkä osa on tehnyt jo vuosia sitten. Päätös, mikä on johtanut viikoittaiselle jumppalle. Ja päätöksestä onkin useimmilla kiinni liikunnan aloittaminen tai itsestä huolehtiminen. Kun sen on tehnyt, energia säästyy itse tekemiseen, eikä vatvomiseen menenkö vai enkö.

Minullakin oli kesäkuu jumppataukoa, joten heinäkuun aamuinen kehon huollon tunti tuntui aivan mahtavalta. Keho kaipasi juuri avausta ja venyttelyä. Ja niinhän me taas aloitetaan joka tunnilla, hiukan kevyemmin, kroppaa herätellen.

Vetreyttä, vireyttä ja virtaa on siis tarjolla!

- Ensimmäisellä tunnilla arvomme joka ryhmässä elektrolymfa hoidon.

Tämä jalkakylpy vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja keventää jalkoja. Jos haluatte kokeilla jo aiemmin, niin tarjouksena ryhmäläisille hoito elokuun ajan 25,- / kerta. Kannattaa kokeilla !

AKTIVOIVAN FYSIOTERAPIAN ryhmävalikoimamme on ennallaan.

Aloitimme ryhmätoiminnan v. 1989 fysiokimppa –jumppalla. Nyt ryhmät täydentävät hyvin toisiaan, ja suosittellemekin välillä kokeilemaan muita tunteja. Joka tunnilla on punaisena lankana toiminnallisuus, fysiologiset ja ergonomiset harjoitteet.

Noin 10 vuotta sitten kehitimme (Maiju Mantere ja Maikki Eskola) Kehon hallinta –kokonaisuuden. Nykyisin vastaava sisältö on rekisteröity PhysioPilates -nimelle. Maiju on myös PP –ohjaaja. -Sallinette meille näiden rinnakkaisnimien käytön.

AKTIVOIVAN FYSIOTERAPIAN ryhmämme ovat

- **FYSIOKIMPPA:** hypytön, tehokas, perusjumppa musiikin mukaan
- **VÄLINEHARJOITTELU:** lihasryhmäkohtainen kuntopiiri, tästä usein myös helppo aloittaa
- **SHINDO** –rentoutusharjoitus: ns. japanilaiset, pitkät, liikkuvuuttakin lisäävät venyttelyt. -Tule pysähtymään.
- **KEHON HALLINTA:** perustana Janda- ja Pilates –menetelmät, tavoitteena hyvä ryhti ja vahvat keski-vartalolihakset
- **KEHON HUOLTO:** perusliikkeitä keskivartalolle ja paljon liikkuvuutta ja venyttelyä, kevyt
- **PHYSIOPILATES:** body & mind tunti: hengitys, keskivartalo ja ryhti, myös kuntopiirinä
- **OSTEOKIMPPA** – kevyempi fysiokimppa ja välineharjoittelu huomioivat osteopenian ja -poroosin
- **TEEMAKURSSI:** Kehon Hallinta (6 x), tämän jälkeen pääsee Kehon Hallinta ja PhysioPilates tunneille, erittäin hyvä kaiken muun harjoittelun pohjaksi. Teemakurssi alkaa joka kuukausi, ja sitä suosittellemme kaikille: niin konkareille kuin aloittajille !

KUNNOLLA HYVÄ OLO –painonhallinta –kurssi

Jokaiselle räätälöity n. 6 kk kurssi, missä on tavoitteena on painon pudotus kuntoutumisen ja hyvän olon kautta. Aluksi aineenvaihdunta kuntoon ja liikuntaa arkeen oikeilla sykkeillä.

”Voin paremmin, olen virkeämpi, innostun asioista ja jaksan taas puuhastella, vaatteeckaan eivät ahdistaa. Olen entinen minä!”, sanoo eräs asiakkaamme.

Oma liikunta, ryhmäkynnit ja Maikin ohjaukset. Soita ja kysy lisää.

Yrityksien omille tunneille tulijat varmistakaa työpaikallanne alkamispäivä.

Uudet ryhmäläiset ovat tervetulleita! Soita 0207 437 290 ja kysy sopiva tunti.

Sinä, joka et ole vielä päättänyt ja mietit sopivaa ryhmää, tule tutustumistunneille:

Keskiviikkoisin 18.8. ja 1.9. klo 18.30, Valtakatu 38. Ilmoittaudu etukäteen.

Kaikki ryhmämme ovat toiminta-/ työkykyä ylläpitävää fysioterapeutin ohjaamaa terveystoimintaa.

Aktivoivan fysioterapian ryhmät ovat pieniä, mikä mahdollistaa ohjauksen, ja ne ovatkin fysioterapiatiedon sulatusuuneja.

Ryhmiiin voit tulla myös lääkärin läheteellä, jolloin Kela korvaa osan.

Ohjaajina ovat fysioterapeutit: fysiokimpan diplomiohjaajat / Shindo -rentoutusohjaajat Maarit Eskola-Heikkinen, Irmeli Petro ja Maiju Mantere (myös PhysioPilates -ohjaaja) , fysiokimppaohjaajat Pirjo Vento, Jenni Saukkonen ja Nora Cedergren sekä Shindo -rentoutusohjaaja Tuula Taina.

Toimistossa on ajanvaraussihteerimme Maria Heikkinen.

SALIT ovat: **Valtakatu 38 , 5.krs** : studio ja välineharjoittelu -sali ja **Raatimiehenkatu 18: Olesali.**

Puh 0207 437 290.

Ryhmäkertoja on syksyllä pääosin 18 kertaa, maanantaisin 17 (ei 6.12.), ajalla 16.8.- 19.12.10

Hinnat ovat:	I erässä (eräpäivä 20.9.) tai	I erä (30.8.)	II erä (20.10.)
17x/18x			
Fysio- osteokimppa/ Välineharjoittelu/ Kehon huolto	180/190	100/100	90/100
Kehon hallinta/Shindo PhysioPilates	196/207	106/110	100/107
Teemakurssi	117,-		
Tilaustunnit 74,60 sarjassa , ja kerta 95,- (+alv 8%) Kertakäynti on 14,-			

Aktivoivan fysioterapian ryhmät terveydenhuoltoa eli ne ovat alvittomia.

Ahkeruus- ja motivoitilisiä = 10 % alennus, kun sinä tai perheenjäsenesi on toisessa ryhmässä.

Personnel Balance –Henkilökohtainen voimavarakartoitus –kysely on ns. alkukartoitus aloittaessasi ryhmis-

sämme.
Kyseinen kysely toimii myös henkilöstön kartoituksena, ja sopii esim. henkilöstötilinpäätökseen.

Kysy lisää työhyvinvointiin liittyvistä palveluistamme . Meillä on kolme työfysioterapeuttia, ja jalkaudumme mielellämme myös yrityksen tiloihin tekemään esim. kuntotestauksia ja pitämään luentoja tai ohjausta ja neuvontaa.

Hyvän Olon Teemailta on suosittu 3 -tuntinen : tietoa ja tekemistä rennosti kesk. -iltoisin klo 18.30.

Tyky –päivät/puolipäivät meidän tiloissa tai muualla.

Terveisin Fysio-Eskolan koko henkilökunta.

Osoitetiedot perustuvat asiakasrekisteriimme.