

# Enemmän elämään jälleen 8.8.22 alkaen

Enemmän elämään

Sana, mikä alkaa **Koolla**....se on **Kunto**! Sanotaan, että kaikki liikunta on hyväksi, mutta parannukseksi tarvitaan täsmäliikuntaa. Aktivoivan fysioterapian monipuoliset ryhmämme parantavat sekä ylläpitävät toimintakykyä, ja **Kunto** tulee kaupan päälle. "Kuria" olette varmaan kokeneet tunneillamme; eli on väliä mitä tehdään ja miten 😊 -**KIITOS** siis ryhmäläisille, että olette harjoitelleet uskollisesti, ja jotkut jopa vuodesta 1989 alkaen!

Kuljemme asiakkaiden mukana ( =ikäännyimme yhdessä), joten satsaamme lisää senioriharjoitteluun syksyn aikana. Valtakadun TH -saliin (eli hissitaloon!) panostamme uusilla laitteilla, jalkojen voimaharjoittelua painottaen. Voitte jo nyt sanoa kavereille, että helposti pääsee tehokkaille tunneille. Olesalin tunnit jatkuvat ennallaan.

- Valtakadulla alkaa siis UUSI ryhmä senioreille keskiviikkoisin klo 13! Ja tarvittaessa toinen ryhmä perään klo 14. Tavoitteena on parantaa toimintakykyä ja tasapainoa ja lisätä voimaa jalkoihin. Ennen seniorivoimaryhmään tuloa on maksuton fysioterapeutin konsultaatio, missä varmistetaan harjoittelun soveltuvuus.

-Ikääntymisestä puheenollen: Tuula ja Maikki saivat lääkintävoimistelijatodistukset 40 vuotta sitten! Fysio-Eskolassa on muutenkin pitkiä työuria, ja siten erittäin hyvää ja monipuolista fysioterapian osaamista. Muistutan vielä, että fysioterapeutin vastaanotolle voi tulla ilman lääkärin lähetettä. Tuki- ja liikuntaelinvaivoissa fysioterapeutin suoravastaanotto-toiminta toivottavasti yleistyy myös tulevilla hyvinvointialueella. Meillä SVO-koulutuksen (15 op) ovat käyneet Irmeli ja Maria. Sisäisiä vahvistuksia on myös akupunktio Noralla ja Jonna Jalkaklinikalla.

Monipuolisen fysioterapiaosaamisen sulatuskäytäntöön tapahtuu ryhmissä. Teemakurssit ovat niistä tiivistetyt tehopakettit: elo-syyskuussa käynnistyvät nivelrikkoryhmä, pitävä lantionpohja, Footbic, MiesKuntoon, Spiraalistabilaatio ja äitiyspilatekset raskaana oleville sekä synnyttäneille. Lisäksi olkapää- ja selkäkurssit.

Pääosin ryhmävalikoima on ennallaan, seniorituntien ohella lisätään Maijun ja Marian Spiraalistabilaatio-tunteja.

Monipuolisesta valikoimastamme voi koostaa myös erilaisia lahjapaketteja: luentoja, hoitoja/hem-mottelua, yhteistä jumppaa. Sisältöä voi räätälöidä halun mukaan. -Tämä kannattaa muistaa! Nettsivuilla on näistä lisää.

Nettisivuilta löytyy myös luettelo hoitolaitteista, joita saa vuokrata kotiin. Olemme halunneet panostaa hoidon jatkuvuuteen myös kotona. Monessa vaivassa verenkierron parantuminen auttaa, ja sitä tekevät mm. **pulsoiva magneettiterapia, elektrolymfa -jalkakylpy, Recovery Pump -pautumislahkeet.**

Erytysmainintana **GameReady**-kylmäkompressio-laitte ennen ja jälkeen nivelleikkauksen. Kotihoitolaitevuokraamossa on myös muita laitteita hyvinvoinnin tueksi.

## Keskiviikkona 31.8. on perinteisesti jumppailta: nyt Muinaisrantaraitin Pumppuhuoneella.

Eilaisia jumppapisteitä voi testata klo 18-20. 100 ensimmäistä saa yllätyslähjän! Pumppuhuoneen terassilla on buffet ja taustamusiikkia. Tervetuloa koko perhe! Tästä lisää elokuussa! Tapahtuma on jälleen yhteistyössä Nordean kanssa.

"sanotaanetteikukaanjaksakirjeitänilukeaniintässänyttiestielijosoletlukuennastiniini" koodilla "luettu" saa KunnonKaupasta valinnaisen Incredewear tuotteen -10%.

*Maikki ja Fysio-Eskolan henkilökunta*

**Fysio-Eskola**  
Fysioterapia- ja KehoKeskus  
**KunnonKauppa**

  
**KARJALOVE**  
Merkki paikallisuudesta.

## Hinnat syksy 2022 8.8.-21.12.2022

MA	20 krt 310 € päiväryhmä 234 €
TI	19 krt 294,5 € päiväryhmä 222,5 € (ei 6.12.)
KE	20 krt 310 € päiväryhmä 234 € klo 17 jälk. ryhmät 19 krt 294,5 € (pumpputumppa)
TO	19 krt 294,5 € päiväryhmä 222,5 €
PE	19 krt 294,5 € päiväryhmä 222,5 €
LA	19 krt 294,5 € (ei 5.11.)

## Kertakäynnin hinta 18 €.

Ryhmäetu: toinen vakit. ryhmä -50%, puolisoetu -10%.  
Liikuntaeduista käy Smartum, Eazybreak, EPassi, Tyky-online ja Edenred.  
Mahdollisuus myös kk-eriin. Erään 4,- toimistomaksu.  
Eräpäivät jos 2 erää: 1. elokuussa, 2. lokakuussa.  
Muutoin syyskuussa.

## Aktivoivan fysioterapian ryhmät:

**Kehonhuolto** - "Vetreyttä ja vireyttä": liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta. Helppo aloitusryhmä, toipilaille tai muun aktiivisen harjoittelun lisäksi.

**Physiofit** - "Hiki, hymy ja hallinta": hypytöntä liikuntaa musiikin tahdissa.

**Toiminnallinen harjoittelu** - Funktionaalinen, eli toiminnallinen kuntopiiri, eril. välineillä kehoa monipuolisesti kehittävä tunti.

**PhysioPilates/KehonHallinta** - "Vahva keskivartalo": Ryhtiä ja hallintaa sekä liikkuvuutta kehoon.

**Jomon- Shindo-rentoutus** - Jomon-Shindo kehetyöskentely (rekist. menetelmä). Ryhmässä keskitytään venytyksiin, syvähengitykseen ja rentoutukseen Shindo meridiaanivenyttelyillä ja Jomon kiertoliikkeillä.

**Senioreille** myös tuoli-Jomon-Shindo.

**Kunnon laiteharjoittelu** - "OleTREENI": ryhmässä ohjatusti tapahtuva kuntosaliharjoittelu, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

**SenioriVOIMA**: Ikäihmisten turvallinen ja tehokas lihasvoimaharjoittelu. Yhteinen alku- ja loppuvenyttely.

**Voimalantio**: Kaikki lähtee lantiosta: ryhtiä, hallintaa ja voimaa keskivartaloon. Mm. syvien vatsa- ja selkälihasten harjoittelua lantionpohjasta lähtien. Rauhallinen ja selkeä tunti, keskittyen myös hengitykseen ja lantion alueen rentoutumiseen.

**SpiraaliStabilaatio**: Spiraalimaisten lihasketjujen harjoittamista vastuskuminauhojen avulla. Tavoitteena kierteävien lihasketjujen lisäksi syvien vatsalihasten vahvistaminen ja selän pitkittäisten ojentajalihasten rentouttaminen. Liikkuvuuden ja ryhdin parantaminen.

**Uutuus ryhmä senioreille! Matalan kynnyksen harjoittelua, erityisesti alaraajojen voima ja tasapaino huomioiden.**  
**Keskustassa, hissillisessä talossa.** Ryhmä kokoontuu viikoittain, harjoittelussa painopiste alaraajojen lisäksi koko kehon toiminnallisuudessa. Helppo ja turvallinen tapa aloittaa harjoittelu yksilöllisesti ryhmässä fysioterapeutin ohjauksessa.

## Teemakurssit:

**SpiraaliStabilaatio**: Opi SpiraaliStabilaation alkeet. Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Tavoitteena on spiraalimaisten (kierteävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkuvuutta sekä ryhtiä. 2h workshop 40,-

**Pitävä Lantionpohja**: Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 79,-

**Selkä- ja olkapääkurssi**: Kurssit sisältävät yksilöllisen alkututkimuksen (30 min) ja kuusi ryhmämuotoista tapaamiskertaa.

Kurssien kesto on 12 viikkoa, hinta 165,-

**Footbic**: helppo, innostava ja äärimmäisen tehokas harjoittelumuoto pienryhmässä, jossa treenataan pehmeitä Footbic-palloja hyödyntäen. 3 kerran kurssi, sisältää harjoitevihkon ja 2 Footbic-palloa. Hinta 85,-

**MiesKuntoon**: Koko kehon voimaa pienryhmässä harjoitellen. Tehoa lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 79,-

**Äitiyspilates raskaana oleville**, 5 kerran kurssi ma klo 17.30. Kurssin harjoitteet kohdistuvat lantionpohjan ja keskivartalon alueelle tukien raskausaikaa sekä synnytykseen valmistautumista. Hinta 79,-

**Äitiyspilates synnyttäneille**, 5 kerran kurssi to klo 10. Kurssilla herätellään lantionpohjan lihaksia ja keskivartalon tukea sekä tehdään lempeitä liikkuvuus- ja rentoutusharjoitteita. Tarkoituksena on tukea koko kehon toiminnallisuutta. Kurssille voit tulla vauvan kanssa - voit myös tulla mukaan vaikka synnytyksestä olisi pidempi aika. Hinta 79,-

**Kivun hallinta-kurssi**: Kivun ja nukkumisen teoriaa ja 8 kertaa Jomon-Shindo rentoutustunti. 10 kerran kurssi, hinta 180,-.

## VIP-tunti, omatoiminen OleTREENI

Varaa harjoitteluajat etukäteen.  
= Oma avain, oma aika.  
Treenikerta 11,-, hinta sis. alv 10 %.  
Ohjelman teko 69€.

Osoitetiedot perustuvat asiakasrekisteriimme.