

Elämä jatkuu! 10.8. alkaen

Enemmän elämään on ollut tänä vuonna haasteellista.

Korona vaikutti meidän kaikkien arkeen tavalla tai toisella. Monilla asiakkailla oli aitoa huolta ja pelkoa tilanteesta, ja monessa tapauksessa se johtui pääosin epätietoisuudesta.

Nyt olemme paremmin tietoisia viruksen tartumisesta ja osaamme/olemme oppineet toimimaan niin, että voimme turvallisesti jatkaa lähes normaalia elämää.

Tiettyjä toimenpiteitä jäi käytäntöön ja omalla käyttäytymiselläme voimme selvästi vaikuttaa -toivottavasti me kaikki ymmärrämme uudet toimintatavat. **Käsihygienia** on siis kaikkein olennaisinta! Keskustelemme mielellämme, jos jollain on mielessä vielä huolta ja epävarmuutta esim. ryhmässä jatkamisesta.

Ilman taloudellista haastetta ja henkilökunnan lomautuksia emme mekään säästyneet. **Suuri kiitos vielä asiakkaillemme siitä, miten olette olleet tässä tilanteessa mukana 😊 – ymmärtämässä ja tukemassa.**

Meillä oli, ja on edelleen tavoitteena säilyttää asiakaspalvelu ja kaikkien työpaikat. Ja niin taisi olla asiakkaillemmekin! Mm. "Minä ainakin haluan, että oma jumppapaikka selviää tästä!" oli erään KunnonKaupan asiakkaan kommentti. Oli myös ilo kuulla, että moni kaipaili myös niitä jumppakavereita.

Usko tulevaan on pitänyt firman kehittämistoimet käynnissä, ja saimme siihen myös Business Finland tukea.

Kehitämme edelleen Nivelrikon kuntoutusta, kivun hoidon fysioterapiaa ja aktivoivan fysioterapian ryhmätoimintaa.

Hyvä esimerkki on **SpiraaliStabilaatio -harjoittelu**, miten "Liike on lääke, kun sen oikein annostele!" Maijulla ovat koulutukset jatkuneet, ja nyt on mahdollisuus saada ohjausta niin yksilöllisesti kuin ryhmässä.

Haluan tässä kirjeessä vielä korostaa toimintamalliamme. Fysio-Eskolan fysioterapeutit ovat monipuolisesti koulutettuja ammattilaisia. Toimintamme tiiminä (työntekijät ovat työsuhteessa) tuo asiakkaalle turvallisuutta ja varmuutta, että kaikki palvelumme ovat kaikkien asiakkaiden käytettävissä. **Vaikka kaikki mm. hierovat ja käyttävät fysikaalisia laitehoitoja, niin erikoisosaamista olemme jakaneet.** Tapamme on konsultoida työkaveria!

Kirjeessä taas paljon asiaa, tarkemmat toimintaohjeet saatte sitten ryhmien alkaessa. - Tuskin koskaan on näin kovin odotettu, että normaali syyskausi alkaa! 😊

Perinteinen Pusupuiston jumppa on tänä vuonna pe 28.8. klo 18. Jumppaamme tuttuun tapaan livemusiikin tahdissa.

Nyt mennään syksyyn teemalla: Elämää enemmän, olkaa hyvät!

Maikki ja Fysio-Eskolan henkilökunta

Fysio-Eskolan ryhmät syksy 2020, 10.8. - 19.12.

Hinnat syksy 2020

MA	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 € (10.8.-14.12.)
TI	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 € (11.8.-15.12.)
KE	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 € (12.8.-16.12.)
TO	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 € (13.8.-17.12.)
PE	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 203 € (14.8.-18.12.)
LA	18 kertaa 260 €	(15.8.-19.12., ei 31.10.)

Kertakäynnin hinta 18 €.

Ryhmäetu: toinen vakit. ryhmä -50%, puolisoetu -10%.
Maksuseteleistä käy Smartum, Sporttipassi, Tykyonline, Eazybreak ja Ticket Mind&Body.
Mahdollisuus myös kk-eriin. Erään 4,- toimistomaksu.
Eräpäivät jos 2 erää: 1. elokuussa, 2. lokakuussa.
Muutoin syyskuussa. Yhdessä erässä maksaville
Magnesium purkki (arvo 14,-).

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 kehityöskentely (rekist. menetelmä).

Ryhmässä keskitytään venytyksiin, syvähengitykseen ja rentoutukseen Shindomeridiaanivenyttelyillä ja Jomonkiertoliikkeillä.

Senioreille myös tuoli-Jomon-Shindo.

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

SenioriVOIMA: Ikäihmisten turvallinen ja tehokas lihasvoimaharjoittelu. Alussa maksuton fysioterapeutin käynti.

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.

Kipu-ryhmä: Jomon-Shindo rentoutusryhmä on suunnattu kroonisen kivun hallintaan (mm. fibromyalgia ja tuki- ja liikuntaelinvaihat). 10 kertaa 150€ alk. pe 28.8.

SpiraaliStabilaatio: Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Tavoitteena on spiraalimaisten (kiertävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkuvuutta sekä ryhtiä.

Omatoiminen OleTREENI

Varaa harjoitteluajat etukäteen.

= Oma avain, oma aika.

10x kortti 85€. Hinta sis. alv 10 %.
Ohjelman teko 65€.

KunnonKauppa

Valtakadulla katutasossa:

- Kosmetologin hoidot:
 - Kasvo- ja jalkahoidot
 - Sokeroinnit, kestoärit
 - Mikroneulaus
- Kompressiosukat
- Niveltuuet, kipu -kylmägeelit
- Nivelrikon ravintolisät
- New Feet medical footwear ja Think -jalkineet
- Tempur tyyny/patjat
- Sidas -valmispohjalliset
- Eril. hyvinvointituotteita

Teemakurssit:

SpiraaliStabilaatio: Opi SpiraaliStabilaation alkeet. Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Tavoitteena on spiraalimaisten (kiertävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkuvuutta sekä ryhtiä.

Pitävä Lantionpohja: Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.

Selkä-, niska- 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 harjoiteviikon ja 2 Footbic-palloa.

MiesKuntoon: Koko kehon voimaa pienryhmässä harjoitellen. Tehoa lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.

Äitiyspilates raskaana oleville, 5 kerran kurssi ma klo 17.30. Kurssin harjoitteet kohdistuvat lantionpohjan ja keskivartalon alueelle tukien raskausaikaa sekä synnytykseen valmistautumista. Hinta 69,-.

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 69,-.