

Enemmän elämään jälleen! 12.8. alkaen

Enemmän elämään oli 30v fysioterapiayrittäjyyden juhluvoittemme tunnus. No, aina ei tarvitse pyörää keksiä uudelleen, joten nyt 35v juhluvuonna lupaamme asiakkaillemme samaa edelleen:

Enemmän elämään jo vuodesta 1984!

Vuosien varrella näitä kirjoitelmiakin on ollut monia, ja onkin mukava huomata, että toiminnassamme ovat samat ydinasiat pysyneet:

Monipuoliset palvelut edellyttävät myös monitaitoisen henkilökunnan, joka toimii tiiminä: kaikkien ammattitaito ja erikoisosaaminen on yhteisessä käytössä!

– Se on laatua ja luottamusta asiakkaillemme.

Toimintatapamme on aktiivinen: kehitämme osaamistamme, sekä kannustamme ja aktivoimme asiakkaitamme >>> uraauurtavaa ryhmätoimintaa on ollut jo 30 vuotta!

– Aktiiviset ryhmämme ovatkin fysioterapiatietämyksen sulatusuuni.

Aktivoiva fysioterapia tarkoittaa monipuolista harjoittelua erikoiskoulutetun fysioterapeutin ohjaamassa pienryhmässä, jolloin liikkeet tehdään oikein ja tehokkaasti. Ryhmiä on monipuolisesti kevyemmästä vaativampaan; kaikissa harjoittelun perusasiat huomioidaan, vaikka sisältö painottuu erilalla. Jokaiselle löytyy varmasti sopiva ryhmä.

UUDET RYHMÄT:

SpiraaliStabilaatio tuo harjoitteluun anatomian ja fysiologian perusteet ja siinä mennään keskivartalon ytimeen! Sopii erityisesti selkäongelmallisille ja ryhti- virheiden hoitoon. SpiraaliStabilaatiolla saa oikeasti kehoon lisää pituutta ja välilevyille enemmän tilaa.

Footbic-jalkaterän lihasten kuntoutus. Jalan hyvä biomekaniikka ohjaa koko kehon kineettistä ketjua. Ohjelmaa käyttävät myös huippu-urheilijat.


Nivelrikko-ryhmä alkaa syksyllä. Polvi- ja lonkkavaivojen hoidossa korostuvat lihasvoiman ja lihastasapainon harjoittaminen lantiosta jalkaterään.

VoimaLantio on jatkoa Pitävä Lantionpohja- kursseille.

Juhlavuoden kunniaksi **PUSUPUISTON** jumppa alkaa jumppakimaralla. Siinä alkuverryttelemme koko 30 vuotisen ryhmävalikoimamme: **Fysiokimpasta Pilatekseen, SpiraaliStabilaatiosta Footbicciin.** Lavalla ovat nyt vuoroin kaikki ohjaajamme. 😊
Ja tietenkin LIVE -orkesteri perinteisillä beateillä ja Lasse -solistin johdolla.

PUSUPUISTON Jumppatapahtuma on kesk. 21.8. klo 18.30. Tapahtumassa juhlavuoden kunniaksi arvomme 35 kpl Enemmän elämään t-paitaa, 35€ lahjakortti fysioterapiaan ja 30€ lahjakortti ryhmiimme.

KunnonKauppa täyttää elokuussa kolme vuotta! Olette mukavasti löytäneet "terveellinen ihonhoito" -palvelumme ja tuotteemme. KunnonKaupan kaikki tuotteet tukevat hyvinvointia, ja valikoima täydentyy nyt jalkineilla: **Think-sandaalit** ja **New Feet medical** erikoisjalkineet sopivat vaativaankin jalkaan.

 **KARJALOVE** on merkki yrityksen paikallisuudesta, Merkki paikallisuudesta. kuten Fysio-Eskola.

Vaikka Sote -ala elää muutoksessa, Fysio-Eskola haluaa korostaa perinteistä, paikallista ja ammattilaisia työllistävää perheyrittäjyyttä! - Ja yrityksemme on kasvanut: henkilökunnallamme on 10 alle 7 vuotiasta lasta! Kiitos asiakkaillemme! 😊

Maikki ja Fysio-Eskolan henkilökunta

Fysio-Eskolan ryhmät syksy 2019, 12.8. - 22.12.

Hinnat syksy 2019

MA	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 €
TI	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 €
KE	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 €
TO	19 kertaa 275 €	päiväryhmä 214 €
PE	18 kertaa 261 €	päiväryhmä 203 €
LA	18 kertaa 261 €	
TILAUSTUNTI 115 € / vakituksena 95 €		

Poissaolon voi korvata toisessa ryhmässä. Korvaus on mahdollista, kun ilmoittaa poissaolon etukäteen. Korvaus on mahdollista kaikissa ryhmissämme. Korvaukset tulee tehdä saman kauden aikana ja ne voi tehdä myös etukäteen. Ilmoittamaton poissaolo sekä omassa että korvausryhmässä = käyty kerta.

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.

ÄitiysPilates - Oma tunti raskaana oleville ja synnyttäneille.

Shindo-rentoutus - "Tule pysähtymään": Koko keho ja mieli rentoutuu pitkällä meridiaanivenytyksillä ohjaajan avustamana.

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

Tilaustunti - Säännöllinen viikkotunti omalle ryhmälle, sisältö voi vaihdella toiveiden mukaan.

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

Kertakäynnin hinta 18 €.

Ryhmäetu: toinen vakituinen ryhmä -50%

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.

HUOM! Maksa koko kausi elokuussa: saat

ft. opiskelijan tekemän hieronnan ja motorisen

kontrollin testin 26.8. - 27.9. välisenä aikana!

Valvottu OleTREENI

on jatkossa pääosin omatoimista harjoittelua.

Ma, ke ja pe klo 9 alkaen.

KK- kortti 60€ (rajaton käyttö),
10x kortti 85€. Hinnat sis. alv 10 %.

Ohjelman teko 65€.

Kysy myös "Avaintreeniä"
= oma avain, oma aika.

KunnonKauppa

Valtakadulla katutasossa:

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

Teemakurssit:

SpiraaliStabilaatio: Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja.

Tavoitteena on spiraalimaisten (kiertävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkumista 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 harjoitevihkon ja 2 Footbic-palloa.