



## *STYKTARÞJÁLFUN hjá STYRK, SJÚKRAÞJÁLFUN*

**Tími:** Hópur I á mánudögum kl. 13:30 og á miðvikudögum og föstudögum kl. 13

Hópur II á mánudögum og fimmtudögum kl. 14:30

Þjálfunin stendur í klukkustund.

**Staður:** Höfðabakki 9, Reykjavík

**Verð:** Verð er mismunandi fyrir einstaklinga en fer eftir gjaldskrá SÍ um hóppjálfun, sjá [hér](#).  
Sjúkraþjálfun fellur undir greiðsluþátttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands, sjá [hér](#).

### **Lýsing:**

Styrktarnámskeið fyrir fólk með MS sem Styrkur sjúkraþjálfun sér um. Æfingar miða við sértæka líkamlega þjálfun í hópi með áherslu á efla styrk, jafnvægi, færni og úthald. Þjálfunin er þó einstaklingsmiðuð.

Mjög góð aðstaða er hjá Styrk, bæði til hóppjálfunar og æfinga í tækjasal.

Öllum er frjálst að koma og taka prufutíma eða fylgjast með. Æfingarnar þykja mikil áskorun, einstaklega fjölbreyttar og skemmtilegar. Enginn tími er eins.

Boðið er upp á tvo námskeiðshópa:

Hóp I á mánudögum kl. 13:30 og á miðvikudögum og föstudögum kl. 13

Hóp II á mánudögum og fimmtudögum kl. 14:30

Hópunum er skipt upp eftir getu. Almennt má segja að hópur I sé fyrir þá einstaklinga sem ekki notast við gönguhjálpartæki og hópur II fyrir þá einstaklinga sem notast við gönguhjálpartæki.

### **Umsjón:**

[Belinda Davíðsdóttir Chenery](#) og [Sigurður Sölvi Svavarsson](#).

### **Skráning:**

Skráning og nánari upplýsingar hjá [Styrk](#) í síma 587 7750.