



ÄHTÄRIN TERVEYSKESKUKSEN RYHMÄT 2018 – 2019

Ryhmätoiminta alkaa 10.9.2018 (viikolla 37). Ryhmiin voi osallistua, jos diagnoosi ko. sairaudesta on tehty tai asiakas on ohjattu ko. ryhmään lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolta. Ryhmäkoko on rajallinen, joten ilmoittautuminen kannattaa tehdä mahdollisimman pian. Soittoaika klo 8.00-9.00.

Lonkka- ja polviryhmä: miesten kuntosali I maanantaisin klo 9.00

- lonkka- tai polvikuluma, tekonivel
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822

Lonkka- ja polviryhmä: naisten kuntosali I maanantaisin klo 10.00

- lonkka- tai polvikuluma, tekonivel
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822

Lonkka- ja polviryhmä: miesten kuntosali II maanantaisin klo 13.00

- lonkka- tai polvikuluma, tekonivel
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822

Neurologinen ryhmä 1: maanantaisin klo 14.30

- neurologinen sairaus
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Tarja Sipilä 06 25257831

Reumaryhmä: tiistaisin klo 10.00

- nivelreuma, fibromyalgia, nivelpsoriasis
- vuoroviikoin kuntosali ja vesivoimistelu, aloitetaan kuntosalilla
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822

Lonkka- ja polviryhmä: naisten kuntosali II tiistaisin klo 13.00

- lonkka- tai polvikuluma, tekonivel
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822

Rasvanpolttoryhmä: keskiviikkoisin klo 13.30

- BMI ≥ 30
- ohjaajana ft. Arja Salonen (ei etukäteisilmoittautumista)

Neurologinen ryhmä 2: keskiviikkoisin klo 14.30

- neurologinen sairaus
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Tarja Sipilä 06 25257831

Lonkka- ja polviryhmä: vesivoimistelu I torstaisin klo 9.00

- lonkka- tai polvikuluma, tekonivel
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822

Lonkka- ja polviryhmä: vesivoimistelu II torstaisin klo 10.00

- lonkka- tai polvikuluma, tekonivel
- ilmoittautuminen ja tiedustelut 7.9.2018 mennessä: ft. Sari Toivonen 06 25257822