

PUFFA tränings-center

PUFFA är ett tränings-center för ungdomar och vuxna med rörelsehinder som bor i Stockholms län.

Vi som arbetar på PUFFA kan mycket om träning av kroppen. Vi som arbetar här är sjukgymnaster, arbetsterapeuter och rehab-instruktörer. Vi hjälper dig med träningen så att den passar just dig. Flera av oss som arbetar här har egna rörelsehinder.

Det här händer när du kommer hit

När du kommer till oss gör vi tillsammans med dig ett träningsprogram. Du får prova olika redskap och olika sätt att träna hos oss. Vi hjälper dig att hitta ditt eget sätt att träna på.

Träningen ska göra dig starkare, så att du orkar mer och bättre kan hålla balansen. Träningen ska göra så att du mår bättre.

När träningen är klar ska du själv kunna använda det du har lärt dig. Det är du som bestämmer och därför blir träningen rolig för dig.

Det här kan du göra på PUFFA

Du kan träna din styrka så att du blir starkare
Du kan träna din kondition så att du orkar mer
Du kan träna på att röra dig lättare
Du kan träna på att gå
Du kan träna på att använda din rullstol bättre
Du kan träna på att hålla balansen bättre
Du kan träna på att slappna av
Du kan träna för att slippa smärta

Du kan träna ensam eller i grupp tillsammans med andra.
Du kan också vara med på olika kurser
och annat som vi på PUFFA ordnar.

PUFFA Ungdom

PUFFA Ungdom är för dig som är mellan 13 och 25 år
och har rörelsehinder.

Vi ordnar sådant som passar ungdomar extra bra
och på tider då bara ungdomar tränar.
När du kommer hit och tränar
får du träffa ungdomar i samma ålder som du.

PUFFA tränings-center för vuxna och PUFFA ungdom finns på Rosenlund på Söder i Stockholm

Våra träningsrum är stora och ljusa
och vi har takliftar i alla rum,
även på toaletterna och i duschrummen.



Du besöker oss här:

Rosenlund
Tideliugatan 12, 1 trappa upp
Stockholm



Du ringer oss på telefonnummer:

123 35 155



Du skickar brev hit:

PUFFA
Box 17056
104 62 Stockholm



Du skickar fax på faxnummer:

123 49 614