

Vi som jobbar på PUFFA Ungdom


Gunnar Årlind, Metodutvecklare
tel 08-123 35 163


Marie Hedenstedt, Rehab.instruktör
tel 08-123 35 162


Magnus Backe, Rehab.instruktör
tel 08-123 35 162




 **Puffa träningscenter**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

 Box 17056, 104 62 Stockholm

 Tideliusgatan 12, 1 tr

 Tel gym 08-123 35 155

 Fax 08-123 49 614

 puffa@sll.se

 www.habilitering.nu/puffa

PUFFA Ungdom

Träningscenter för ungdomar
med rörelsehinder



Februari 2011

 **Habilitering**
Älsa

PUFFA Ungdom - Träningscenter

På PUFFA Ungdom vet vi mycket om träning och tillsammans kan vi hitta sätt att träna som passar just DIG och som du tycker är roligt. Är du mellan 13 - 25 år och har ett rörelsehinder är du välkommen att prova aktiviteter/träna i lokalerna på PUFFA Träningscenter. Även du som har rörelsehinder med andra funktionsnedsättningar är välkommen. Se träningstider för flerfunktionshinder.

Vårt anpassade gym är Stockholms bästa!

Styrketräning

Vi har många anpassade maskiner och redskap som tränar alla delar av kroppen.

Konditionsträning

Arm- och bencyklar, gå- och löpband, trappmaskin.

”Stå och Gå-träning (easy-stand).

”Boxercise” på sandsäck eller kuddar.

På Träningscentret kan du träna själv eller i grupp tillsammans med andra ungdomar. Du får hjälp med att lägga upp ett eget träningsprogram/träningsdagbok, tillsammans med våra duktiga instruktörer som har rörelsehinder.

Rörelserum för bollspel, balans- och gångträning.

Sittbadkar med pulserande strålar ger dig och din kropp en skön och avkopplande vattenmassage.

I vårt Café kan du ta en paus under träningen, äta ett enklare mellanmål och snacka lite.

Alla rum på centret har taklyftar för tidsbesparande träningstid!

Det är du som bestämmer och därför blir träningen rolig!

Träningstider 2011 Rosenlund Puffagymmet

Rörelsehinder

Veckodagar	Träningspass 1	Träningspass 2	Träningspass 3, 4 & 5
Måndagar	15.00 - 16.30	16.30 - 18.00	18.00 - 19.00
Tisdagar	15.00 - 16.30	16.30 - 18.00	
Fredagar	9.00 - 10.30	10.30 - 12.00	12.00 - 13.30 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30

Flerfunktionshinder

Torsdagar	15.00 - 16.30	16.30 - 18.00
-----------	---------------	---------------

**För start och slutdatum se vår hemsida
www.habilitering.nu/Puffa**

Anmälan

Puffagymmet: kontakta oss på Rosenlund inför första besöket, tel 08-123 35 155 e-post: puffa@sll.se

Beckisgymmet, onsdagar: kontakta oss på Puffa Ungdom inför första besöket tel 08-123 35 162

Bassängträning, fredagar på Rosenlund: ring tel 08-123 35 155 för mer information.