

**Träningscenter och mottagning:** Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

**Varmvattenbassäng:** Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

**Telefon:** 031-16 97 40 **Webbokning:** [www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)



## Remedial Pilates ChiBall

Remedial Pilates ChiBall har utformats av en sjukgymnast för att du på ett enkelt sätt skall kunna bygga grundläggande styrka och lindra smärta med användning av bollen som är själva verktyget i övningarna. ChiBall bollen blir ett värdefullt komplement till dina tidigare kunskaper och utbildningar.

Kursen vänder sig till sjukgymnaster/fysioterapeuter, arbetsterapeuter, naprapater, kiropraktorer och Pilatesinstruktörer. Utbildningen utgår från kroppens anatomi och träningslära där du behöver ett tränat öga för att kunna korrigera övningar i grupp/individuellt. Vi går igenom varje övning som har till syfte att korrigera och förbättra hållning, rörlighet, stabilitet och styrka.

**Anmälan:** [anette@chiball.se](mailto:anette@chiball.se) eller via länk på facebook "ChiBall Sverige" evenemang

**Välkommen!**



[www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)



Träningsstället med leg personal

Hälsa i Kubik Friskvård AB och ChiBall Scandinavia AB bjuder in till utbildning:

**Datum:** 30/9

**Tid:** kl. 8.30-17.00

**Pris:** 2490 kr inkl. moms

Detta ingår:

- Praktik och teori blandat
- 3 DVD med fokus på var sitt område av motorisk kontroll; rygg, bäcken, skulderblad.
- ChiBall
- Fika ingår, lunch till självkostnadspris

**Kursledare:** Carina Ljungberg leg sjukgymnast, Anette Ljungberg leg arbetsterapeut

**Åbäcksgatan 6 A**

Plan 3

**Hållplats:**

Krokslätts Torg

