

## Träning för män med prostatacancer

Välkommen att delta i träning för män med prostatacancer (hormonbehandlad eller inte) på Idrottskliniken, i11. Träningen består av fysioterapeut/sjukgymnastledd träning i grupp med individuell anpassning 2 gånger/ vecka under 12 veckor. Inför träningsstart och efter avslutad träning 3 månader senare träffar du fysioterapeut/sjukgymnast för inskrivning och utvärdering.

**Anmälan:** Ring vår reception 0470-181 91, för att sättas upp på vår lista, så kallar vi ett par veckor innan träningens start. Vi vill ha minst 6 personer, max 12 för att starta en grupp.

Receptionen har öppet mån – ons kl 8:00 – 9:40, 10:00 – 11:00, tors – fre 8:00 – 9:40.

**Tid träning:** Tisdagar och torsdagar kl 13.30-14.30 i 12 veckor.

**Plats träning:** Samling Idrottsklinikens i11 gymreception, kl 13.20, ombytta och redo.

**Kostnad:** Vanlig patientavgift gäller, dvs 100:-, vid varje tillfälle. Betalning med swish eller kontant. Frikort gäller. Om man vill träna mer än dessa angivna tider löser man ett kort via Idrottskliniken friskvård. Under behandlingstiden (tre månader) är detta subventionerat till 300 kr.

**Återbud:** Vänligen lämna återbud i god tid för att ge annan intresserad möjlighet att delta. Återbud lämnas på telefon 0470-181 91. Välj först siffran 1 för Rehab, sedan 2 för att komma till telefonsvararen för återbud (dygnet runt), 1 för att komma till bokningen. Receptionen har öppet mån – ons kl 8:00 – 9:40, 10:00 – 11:00, tors – fre 8:00 – 9:40.

**Praktisk info:** Träningskläder och inomhusskor för aktivitet. Det finns omklädningsrum för ombyte och dusch samt skåp för att låsa in kläder och värdesaker. Ta med eget hänglås.

**Välkommen!**

Anna Schönbeck leg. fysioterapeut

Lena Ravelli leg. sjukgymnast

Sofie Petersson leg. sjukgymnast