Fysios

"LIIKUTHA SIEKII SOPIVASTI?"

- tietoisku ikäihmisen liikunnan tehosta ja annostelusta

LAPPEENRANNAN ISO AVUSSA

(Kauppakatu 63)

TO 15.3.2018 KLO 15-17

Lappeenrannan Fysioksen fysioterapeutit Katja Valkeavuo ja Pälvi Lietzén kertovat:

- ikääntyneen harjoittelun nousujohteisuudesta
- liikunnasta ja palautumisesta
- kaatumisriskin pienentämisestä
- vinkkejä parhaisiin käytännön harjoitteisiin sekä ruokailuun

Fysios

IMATRA – LAPPEENRANTA

Lauritsala - Keskusta - Sammonlahti p. 010 237 7044

Joutseno p. 010 237 7059 **www.fysios.fi**