

Kävely kuntoon -kurssi

- ❖ **Kurssin tavoitteena** on saavuttaa luonnollinen, turvallinen, kivuton ja sujuva kävely tekonivelleikkauksen jälkeen
- ❖ **Kurssi sisältää**
 - ❖ yksilöllisen alkutilanteen kartoituksen ja toimintakyvyn mittauksen
 - ❖ kävelyn ohjausta pienryhmässä (max 8 hlö) eri menetelmin
 - ❖ kävelyn tukevia toiminnallisia harjoitteita
 - ❖ kotiharjoitteiden ohjausta
 - ❖ yksilöllisen lopputilanteen kartoituksen ja toimintakyvyn mittauksen
- ❖ **Toteutus**
 - ❖ Kokoontuminen torstaisin klo 15–16
 - ❖ Kursseja yht.2 (1 keväällä ja 1 syksyllä)
 - ❖ Kevään kurssilla viikot 9 ja 10 omaehtoista harjoittelua (päiväkirjan täyttö)
- ❖ **Hinta**
 - ❖ Kurssin hinta 72 € / osallistuja
- ❖ **Ilmoittautuminen ja lisätiedustelut**
 - ❖ TAMK Hyvinvointiklinikka p. 050 34 55 130 tai 050 373 29 42

