

Enemmän elämään -sanat olivat Fysio-Eskolan 30v juhluvuoden teema, 10 vuotta sitten! Nyt, viettäessämme 40v juhluvuotta sanat kuvaavat edelleen sitä, mitä haluamme asiakkaillemme palveluillamme antaa. Olenkin ylpeä siitä, mitä Fysio-Eskolassa on saatu 40 vuodessa aikaan. Monipuolisen yksilöfysioterapian rinnalle on kehitetty mittava aktivoivan fysioterapian ryhmätöimintä. Ryhmät ovatkin kaiken fysioterapiaosaamisen sulatusuuni ja työssämme hyvä kuntoutuksen jatkumo. Eräs ryhmäläinen sen kerran tiivistikin: "Fysio-Eskolan ryhmät ovat liikuntaa, missä on fysioterapia mukana!"

Keväällä pyysimme teiltä palautetta kysymällä: "Mitä hyötyä saat Fysio-Eskolan aktivoivan fysioterapian ryhmistä?" Vastauksissa korostui odotetusti hyöty fyysiselle toimintakyvyille ja mm. niska- ja selkävaivojen ennaltaehkäisy. Lisäksi korostui myös ryhmän tuomat sosiaaliset kontaktit, liikunnasta tuleva ilo ja mielen virkistyminen. "Hyvä olo ja hyvä mieli", "Säännöllinen ja ohjattu tunti -tulee lähdeä!", "Vertaistuki", "Notkeutta lisää, hyvää oloa, jumit häviää"tässä muutama suora lainaus palautteista.

Meidän ohjaavien fysioterapeuttien mielestä on olennaista "mitä tekee ja miten tekee". Siksi olikin erittäin mukavaa saada paljon kiittäväää ja kannustavaa palautetta myös ohjauksen, ja voi kai sanoa jopa valvonnan merkityksestä. 😊

Syysryhmäkausi alkaa keskiviikkona 7.8.24

Teistä moni on varmistanut paikkansa jo keväällä, mutta moneen ryhmään mahtuu vielä. Kannattaa muistaa, että 100% lisäys harjoitteluun eli toinenkin ryhmä viikossa on enemmän kuin 100% lisähyöty! Toinen ryhmä viikossa on myös puoleen hintaan, ja edelleen kannattaa houkutella puoliso mukaan, jolloin saa 10%:n puolisoedun. Pieni ryhmäkoko on myös yksi tärkeä edellytys sille, että palautteissa mainitut hyödyt toteutuvat.

Aloitamme myös uusia Seniorivoima -tunteja Valtakadulla. Nämä ryhmät ovat aloittelijoille, ja tunneilla ei esim. tarvitse mennä lattialle. **Fysioterapeuttinen ohjaus tarkoittaa, että jokaiselle löydetään sopivat liikkeet ja harjoitteet rajoitteista huolimatta.** Vaivojen takia ei siis kannata jättää tulematta! Nyt kannattaa kannustaa se läheinen tai naapuri, joka sanoo: "Tarttis tehdä jotain, mutta ei uskalla aloittaa."

Pusupuiston jumppa aloittaa syyskauden tiistaina 6.8. klo 18. Palaamme nyt juurillemme: elävällä musiikilla ohjattu perusjumppa Pusupuiston kentällä. Ennen jumppaa klo 17.30 esittelemme PALAUTUMISstudion palvelut. Lisäksi Palautumisohjaaja Maiju Mantere esittelee Palautumisen VOIMA -kurssin.

40 vuotta yrittäjyyttä on vaatinut intohimoa, asennetta ja rakkautta alaa kohtaan. Oma kipinä on pitänyt yllä myös motivoitunut ja sitoutunut henkilökunta. Tuula Taina jäi eläkkeelle oltuaan yrityksessämme 37 vuotta ! Pitkät työurat ovat myös Irmelillä, Maijulla ja Noralla...eikä onneksi kellään ole vielä kiire eläkkeelle. Uutta voimaa toivat Sanni ja Veera, jotka solahtivat sujuvasti tiimiimme jo alkuvuonna. Yrityksen jatkuvuutta varmistaa Hurskaisen perhe: tyttäreni Maria on myös yrityksen osakkaana ja Jussi saa kohta kolme tyttärtään kauppa-apulaiseksi. 😊

Syksyn aikana järjestämme erilaisia 40v Juhluvuoden tapahtumia. Ilmoitamme niistä sitten erikseen.

Juhluvuoden kunniaksi asiakkaamme saavat KunnonKauppaan 20%:n ostoetu-kortin. Kannattaa siis keskittää mm. ravintolisä- ja ihonhoitotuotteiden hankinnat KunnonKauppaan. Tempur-tuotteiden ja jalkineiden ostossa etu onkin huomattava. Tervetuloa tutustumaan myös muihin tuotteisiin.

Tervemenoa siis ryhmiin, hyvällä mielellä, terveys tulee kaupan päälle!



Maikki ja Fysio-Eskolan henkilökunta

Fysio-Eskolan ryhmät

syksy 2024, ke 7.8. - la 21.12.

Enemmän
elämään **45**

Hinnat syksy 2024 7.8.-21.12.2024

| | | | | |
|----|--------|---------|------------|------------------|
| MA | 19 krt | 324,5 € | päiväryhmä | 246 € |
| TI | 19 krt | 324,5 € | päiväryhmä | 246 € |
| KE | 20 krt | 341,5 € | päiväryhmä | 259 € |
| TO | 20 krt | 341,5 € | päiväryhmä | 259 € |
| PE | 19 krt | 324,5 € | päiväryhmä | 246 € (ei 6.12.) |
| LA | 19 krt | 324,5 € | | (ei 2.11.) |

Kertakäynti 21 €.

Ryhmän voi maksaa kuukausierissä:
19 krt. 64,90 € / 20 krt. 68,30 €/kk. KK-laskutuseriin lisätään 4 €toimistomaksu. Vaihtoehtoisesti voit maksaa ryhmän 1, 2 tai 3 erässä.

Maksutapana käyvät myös kaikki Liikunta- ja hyvinvointiedut.

Ryhmäetu: toinen vakit. ryhmä -50%, perhe-etu -10%.

Aktivoivan fysioterapian ryhmät:

Kehonhuolto - "Vetreyttä ja vireyttä": liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta. Helppo aloitusryhmä, toipilaille tai muun aktiivisen harjoittelun lisäksi.

Physiofit - "Hiki, hymy ja hallinta": hypytöntä liikuntaa musiikin tahdissa.

Toiminnallinen harjoittelu - Funktionaalinen, eli toiminnallinen kuntopiiri, eril. välineillä kehoa monipuolisesti kehittävä tunti.

PhysioPilates/KehonHallinta - "Vahva keskivartalo": Ryhtiä ja hallintaa sekä liikkuvuutta kehoon.

Kunnon laiteharjoittelu - "OleTREENI": ryhmässä ohjatuksi tapahtuva kuntosaliharjoittelu, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

SeniориVOIMA: Ikäihmisten turvallinen ja tehokas lihasvoimaharjoittelu. Yhteinen alku- ja loppuvenyttely.

VoimaLantio: Kaikki lähtee lantiosta: ryhtiä, hallintaa ja voimaa keskivartaloon. Mm. syvien vatsa- ja selkälihasten harjoittelua lantionpohjasta lähtien. Rauhallinen ja selkeä tunti, keskittyen myös hengitykseen ja lantion alueen rentoutumiseen.

Spiraalistabilaatio: Spiraalimaisten lihasketjujen harjoittamista vastuskuminauhojen avulla. Tavoitteena kierteävien lihasketjujen lisäksi syvien vatsalihasten vahvistaminen ja selän pitkittäisten ojentajalihasten rentouttaminen. Liikkuvuuden ja ryhdin parantaminen.

Senioreiden Ryhmä: Matalan kynnyksen harjoittelua, erityisesti alaraajojen voima ja tasapaino huomioiden.

Keskustassa, hissillisessä talossa. Ryhmä kokoontuu viikoittain, harjoittelussa painopiste alaraajojen lisäksi koko kehon toiminnallisuudessa. Helppo ja turvallinen tapa aloittaa harjoittelu yksilöllisesti ryhmässä fysioterapeutin ohjauksessa.

VIP-tunti, omatoiminen OleTREENI

Varaa harjoitteluajat etukäteen.

= Oma avain, oma aika.

Treenikerta 11,-, hinta sis. alv 10 %.

Ohjelman teko 70,-

Teemakurssit:

Spiraalistabilaatio: Opi SpiraaliStabilaation alkeet.

Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhuja. Tavoitteena on spiraalimaisten (kierteävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkuvuutta sekä ryhtiä. 2h workshop 40,-

Pitävä Lantionpohja: Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 89,-

Selkä- ja olkapääkurssi: Kurssit sisältävät yksilöllisen alkututkimuksen (30 min) ja kuusi ryhmämuotoista tapaamiskertaa.

Kurssien kesto on 12 viikkoa, hinta 195,-

Footbic: helppo, innostava ja äärimmäisen tehokas harjoittelumuoto pienryhmässä, jossa treenataan pehmeitä Footbic-palloja hyödyntäen. Footbic-jalkaterän kuntoutus, hinta 55,- sisältää pallot.

MiesKuntoon: Koko kehon voimaa pienryhmässä harjoitellen. Tehoa lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 89,-

ÄitiysSpiraalistabilaatio, 5 kerran kurssi ma klo 17.30.

Kurssin harjoitteet kohdistuvat lantionpohjan ja keskivartalon alueelle tukien raskausaikaa. Kurssi sopii raskaana oleville sekä synnyttäneille. Hinta 89,-

Äitiyspilates synnyttäneille, 5 kerran kurssi to klo 10.

Kurssilla herätellään lantionpohjan lihaksia ja keskivartalon tukea sekä tehdään lempeitä liikkuvuus- ja rentoutusharjoitteita. Tarkoituksena on tukea koko kehon toiminnallisuutta. Kurssille voit tulla vauvan kanssa - voit myös tulla mukaan vaikka synnytyksestä olisi pidempi aika. Hinta 89,-

UNIkurssi: ratkaisukeskeinen kurssi, jossa käydään läpi unen vaiheet, laatu ja määrä. Keinoja nukahtamiseen sekä Rentous-tunti. Kesto 2,5h. Hinta 49,-

Nivelrikkoryhmä: 3kk kestävä kurssimuotoinen kuntoutus- ja harjoitteluryhmä, jossa harjoittelua on ryhmänä mutta yksilöllisesti kerran viikossa. Hinta 225,-