

# Träningsvecka Reumatism

Välkommen till en träningsvecka på Svenska Res anläggning på Gran Canaria där du får fokusera helt och fullt på träning och återhämtning i varmt klimat.



Träningsveckan vänder sig till personer med någon form av reumatisk diagnos:

- Reumatoid artrit
- AS/Bechterew
- Psoriasisartrit

I programmet varvas fysisk aktivitet med återhämtning och teori. Motion och träning i varmt klimat ger flera positiva effekter för personer med en reumatisk diagnos. Här tränas rörlighet, kondition och styrka.

## Innehållet i träningsveckan:

- Vattengymnastik och vattenjogging
- Motionsgymnastik
- Core träning
- Stavgång längs strandpromenaden
- Yin-yoga
- Fokus- och avspänningsövningar
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Paraffinbad

## Frisk kropp och starkt sinne

Reumatisk sjukdom kan ofta ge besvär av smärta, stelhet och trötthet. Genom att vara fysiskt aktiv, kan du underlätta aktiviteter i din vardag. Detta minskar även risken att drabbas av hjärt/kärl sjukdom och ökar förutsättningarna för ett hälsosamt liv.



### DATUM 2024

v.3 13-20 januari

v.6 3-10 februari

v.19 4-11 maj

v.37 7-14 september

Antal deltagare per vecka minst 4 och max 10 personer

Pris: SEK 7 000

I priset ingår frukost, lunch, mellanmål och middag. Tillkommer flygresa och boende.

Vi rekommenderar Sölvesborgs resebyrå som hjälper dig att hitta bra pris på boende och flyg. 0456-108 00, [info@sbgres.se](mailto:info@sbgres.se)

## Rehabilitering sedan 1972

Svenska Re är en ideell förening som utöver professionell rehabilitering även erbjuder träningsveckor på anläggningen på Gran Canaria, San Agustin. Kvalitén har stått i fokus sedan starten 1972 och våra program och aktiviteter vilar på vetenskaplig evidens.

Anmälan: via [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) eller genom att ringa 08-20 55 10

# SvenskaRe

LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR  
REHABILITERING

Svenska Re | Artillerigatan 6 | 114 51 Stockholm | 08 20 55 10 | [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) | [www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)

Svenska Re i Spanien: Rocas Rojas | 35100 San Agustin | Gran Canaria | +34 928 76 17 01