



Välkommen till Bosön!

Om du vill ha gruppträning där du samtidigt får individuella tips och råd, då har du hittat rätt! RG:s träning på Bosön riktar sig till dig som går eller använder rullstol och har ryggmärgsskada eller liknande, benamputation, MS eller Polio. Du ska fungera i grupp och bör inte ha problem med minne, koncentration eller orientering.

Filosofin bygger på fysisk träning för ökad självständighet och en aktiv fritid. RGs instruktörer är fysioterapeuter och rehabinstruktörer, vissa med egen funktionskillnad och andra utan. RG Bosön har också utvecklat friluftaktiviteter i form av skridskoåkning under vintern och kajakpaddling under vår och sommar.

Exempel på aktiviteter på RG Bosön

- Badminton
- Basket
- Bordtennis
- Boxning
- Bågskytte
- Cirkelträning
- Frisbee
- Gångteknik
- Kajak
- Konditionsträning
- Längdskidor
- Mattstyrka
- Minitennis
- Qigong
- Rullstolsteknik
- Skridskokälke
- Stakträning
- Styrketräning
- Vattenträning
- Workout
- Yoga

Ansök eller läs mer på www.rgaktivrehab.se

RG Aktiv Rehabilitering
Vanadisvägen 21, 113 46 STOCKHOLM
Tel: 08 54 54 72 00
kansliet@rgaktivrehab.se



RG Aktiv Rehabilitering