



FaR

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Att vara fysiskt aktiv är en av de viktigaste åtgärderna för att förebygga och behandla sjukdom.

Fysisk aktivitet har bevisad effekt vid flera olika sjukdomstillstånd, exempelvis högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ2, bröst- och tjocktarmscancer, artros och depression.

Som en del i behandlingen kan patienter få fysisk aktivitet på recept (FaR).

Legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal föreskriver ett FaR recept som alternativ och/eller komplement till läkemedelsbehandling.

Så här fungerar Friskis&Svettis FaR-kort

Kortet kostar 300 kr för tre månaders träning + 150 kr i medlemsavgift/år och man får träna vad man vill och hur ofta man vill.

Vi rekommenderar några intensiteter att börja med:

Jympa soft

Indoor walking (IW) soft

Cirkelgym 40 min

Ta med ditt recept och legitimation till oss på F&S när du ska köpa ditt kort. Vi hjälper dig gärna att hitta rätt träningsform/pass.

Kontaktperson hos oss är Helen Andersson.

För ett personligt möte eller mera information om vår FaR-verksamhet kontakta oss via mail;

vardansvarig@trelleborg.friskissvettis.se

Välkommen

Friskis&Svettis Trelleborg, Föreningarnas hus, Klörupsvägen 25