

MOTION OCH AVSLAPPNINGSÖVNINGAR PÅ DISTANS

Träning främjar rehabilitering från cancer, påskyndar återhämtning och minskar biverkningar av behandlingar. Motion och avkoppling ökar välbefinnande i vardagen. Delta gratis på våra lektioner!

Svenskspråkiga motionspass finns till ditt förfogande på nätet på BotniaCancer YouTube-kanal:

- **Träning för dig i olika skeden av din cancervård.**
 - **Hur komma igång efter canceroperation:** enkla övningar för att få igång kroppen. Massage och lymfterapi med triggerboll.
 - **Träning under cytostatika:** lätt styrketräning med gummi-band och hantlar.
 - **Lätt träning under strålbehandlingen.**
 - **Färdigbehandlad, vad händer nu?** Trött i kropp och knopp, men träning gör gott. Skön käppgympa för din rörlighet.
 - **Lite mera styrka och kardioträning.** Vi använder gummi-band och hantlar. Hur planera och tänka framåt?
- **Core och rörlighet**
- **Yoga**

Motionspass på finska 19.1.-30.4.2026

- **Lymfagympa** måndagar kl 17.00-17.30
- **Puls och styrka** måndagar kl 17.45-18.15
- **Barnens egen gympastund** tisdagar kl 10.00-10.30
- **FasciaMethod** tisdagar kl 19.00-19.45
- **Lätt styrketräning** onsdagar kl 17.00-17.45
- **Avslappning** varannan onsdag kl 17.00-18.00
- **Yoga** onsdagar kl 18.30-19.45
- **Låt rytmen föra** varannan torsdag kl 17.00-17.45
- **Konditionsboxning** varannan torsdag kl 17.00-17.45
- **Pilates** torsdagar kl 18.00-19.00
- **Lätt morgonflow** fredagar kl 9.00-9.30
- **Puls och styrka** fredagar kl 9.30-10.00

Mera information: www.kaikkisyovasta.fi/palvelut/etaliikunta

På samma sida hittar du videon på finska och svenska.



Cancerföreningen
i Finland