



MELDING OM BEHOV FOR BASSENGGRUPPE

Skoleåret 2010 / 2011

Personopplysninger:

Navn : Født:(11 siffer):
Adresse :
Postnr. : Poststed :
Tlf. privat : Mobiltilf :

Intensitetsforklaringer:

Lav intensitet: Her legges det vekt på balanse, stabilitet, bevegelighet og avspenning. I denne gruppen vil det ikke bli løp og hopp. Noe musikk til avspenning.

Moderat intensitet: Her legges det vekt på bevegelighet, styrkeøvelser, balanse og noe kondisjon. Øvelser for hele kroppen. Det vil bli noe løp og hopp. Med og uten musikk.

Høy intensitet: Her legges det vekt på kondisjon og styrke. Det vil bli en del løp og hopp. Med og uten musikk.

Kryss av det alternativet som du ønsker. Ønsker du å sette opp to alternativer, så angi hvilken gruppe som er 1. prioritet.

Mandag:

- Lav intensitet: 10:30-11:30
- Lav intensitet: 11:30-12:30
(forbeholdt bekkenrelaterte plager)

Tirsdag:

- Moderat intensitet: 10:30-11:15
- Moderat intensitet: 11:15-12:00
- Moderat intensitet: 12:15-13:00

Onsdag:

- Høy intensitet: 10:30-11:15
- Moderat intensitet: 11:15-12:00

Torsdag:

- Moderat intensitet: 10:30-11:15
- Moderat intensitet: 11:15-12:00

Søknadsskjema og henvisning fra lege leveres til fysioterapeut i Ski kommune eller sendes til **Rehabiliteringsavdelingen, Postboks 3010, 1402 Ski.** Merk konvolutten basseng.

Kontaktpersoner:

Spesialfysioterapeut Birgitte Drogseth
Telefon: 64 87 84 57 / 48 07 55 34
E-post: birgitte.drogseth@ski.kommune.no

Fysioterapeut Kari-Anne Vegsgaard Olsen
Telefon: 64 87 84 53 / 97 12 39 21
E-post: kari-anne.olsen@ski.kommune.no