

Velkommen

Treningscenteret ligger i 1. etasje i Utrustningsbygget i Solheimsviken. Det er parkeringsmuligheter rett utenfor døren.



Solheimsgaten 9

5058 Bergen

Telefon: 55 32 05 10



Vi gleder oss til å se deg!

Åpningstider

Turbo

Treningscenter:

Mandag: 16.00-20.00

Onsdag: 16.00-19.00

Torsdag: 16.00-20.00

**Velkommen til en hyggelig
treningsøkt og sosialt fellesskap!**



BERGEN KOMMUNE



● STIFTELSEN BARNAS FYSIOTERAPISENTER
● Org. Nr: 893 140 832
● Solheimsgaten 9, 5058 Bergen
● Telefon: 55 32 05 10
● Fax: 55 32 05 11
● Web: www.bfsnett.no

Turbo

Fysak

Enheten

Prosjekt Turbo Unik

**Treningscenter for
ungdom/unge voksne med
funksjonshemming**



Prosjekt Turbo Unik

Et samarbeidsprosjekt mellom Turbo Treningssenter og Fysakenheten der målet er å tilby unge funksjonshemmede et treningssenter i et tilrettelagt og sosialt miljø.



Turbo Treningssenter

Turbo er et treningssenter for alle ungdom og unge voksne med fysisk funksjonshemming i alder 15-35 år bosatt i Bergen.

Her kan alle, uavhengig av funksjonsnivå, komme og oppleve gleden av å være i bevegelse!

Treningssenteret har gode og tilrettelagte treningsmuligheter. Du kan trene alene eller med god veiledning fra fysioterapeut.

Fasiliteter

Treningsstudio

Rikelig med treningsutstyr for de fleste behov. Ved hjelp av personheis og seleoppheng kan rullestolbrukere komme enkelt fra stolen til ergometer-sykkel eller andre treningsapparater. Studioet inneholder også en utfordrende klatrevegg.

Garderober

Tilrettelagte dusj- og toalettfasiliteter.

Sosialrom/kjøkken

Trivelig møteplass der du kan ta deg en kopp kaffe eller litt frukt etter endt treningsøkt.



Priser

Pr. måned: kr. 300,-

eller

Pr. gang: kr. 75,-

Ved å kjøpe månedskort kan du trene så mye du vil innenfor treningssenterets åpningstider.

I forkant av treningsoppstart vil det bli gitt tilbud om undersøkelse av fysioterapeut for å kunne gi et tilpasset treningsprogram.

Aktiviteter

Mandag og torsdag er det fysioterapeut til stede i treningsstudioet.

Onsdag er det klatreinstruktør til stede og sikrer dersom du har lyst til å prøve deg i den flotte klatreveggen!

Det vil også være muligheter for å være med på pilatestrening med fysioterapeut eller skitrening med Loddefjord I.L.