

Español

¿Cómo funciona Strength for Life?

Strength for Life es un programa personalizado de fuerza y equilibrio que se lleva a cabo en más de 95 ubicaciones (que llamamos proveedores de SFL) en todo el estado de Australia del Sur. Cualquier persona mayor de 50 años puede inscribirse a Strength for Life.

Instructores de fitness cualificados participan en todas las partes del programa y, según sus necesidades, es posible que participen profesionales sanitarios.

- ~ Nivel 1: adecuado para personas con afecciones médicas complejas o que pueden estar recuperándose de una enfermedad o lesión. Un fisiólogo del ejercicio participa directamente en el programa, y puede que reciba un reembolso de los costes de los seguros médicos privados (y, a veces, de Medicare a través de planes de cuidado)
- ~ Nivel 2: adecuado para personas de todos los niveles de condición física y habilidades, que corren un menor riesgo a nivel médico y que pueden estar gestionando afecciones crónicas. Sesiones realizadas con un instructor de fitness debidamente cualificado.

Antes de empezar:

1. **Hable con su médico acerca de Strength for Life**
2. Complete un [cuestionario de participación previo a la actividad](#)
3. **Hable con su médico** para comprobar si debe asistir a una **Instalación de nivel 1 o nivel 2**.
4. Complete [un formulario de inscripción](#)
5. Póngase en contacto con un [Proveedor de Strength for Life cerca de usted](#) y verifique si los **horarios de las sesiones** le convienen.
6. **Reserve una evaluación** (lleve sus formularios consigo a la evaluación).
7. Tras completar la evaluación, puede **asistir a las sesiones de grupo**, siguiendo su propio programa.

Para obtener más información, póngase en contacto con:

Clara Tait

Funcionario de Diversidad Cultural, Strength for Life
(lunes, miércoles, jueves)

COTA SA

Dirección de correo: PO Box 7024, Hutt Street SA 5000
T: 08 8232 0422 **D:** 08 8224 5523 **M:** 0420 871 721

Servicios de interpretación disponibles.