

# TOVES TRÄNING HT-21 INNE



## Styrka-Balans-Rörlighet

Grundläggande träning i styrka, balans och rörlighet för att må bra i vardagen. Nivån anpassas till deltagarna med olika varianter av övningarna. Vi kommer till viss del dela redskap, så god handhygien är viktigt och vi fortsätter hålla avstånd och stanna hemma vid sjukdomssymptom.

När: **Måndag kl 09.10-09.50 el. kl 10.00-10.40**      **Start 4 okt**  
**Torsdag kl 09.10-09.50 el. kl 10.00-10.40**      **Start 7 okt**  
**8 gånger. Ej träning 15, 18, 22 & 25 nov.**

Var: **Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.**  
Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

Utrustning: Ta med **matta** för övningar på golvet.

Anmälan: **Antalet platser** är begränsat till **max 12 st.**

**Förbokning är obligatoriskt.** Var med alla gånger eller på enstaka pass. Boka din plats till Tove, på sms el. telefon eller via e-post. Meddela gärna om du inte kan komma till en bokad plats!

Pris: **400 kr för 8 gånger.** Reducerat pris om du börjar senare.  
**75 kr per gång**

**Klippkort 8 ggr för 520 kr.**

Även inestående pengar från Coronaavbrutna omgångar kan användas.

Nivå: **Lätt.** Säg till om du har svårt att utföra övningar på matta på marken eller har andra begränsningar.

Ledare: **Tove Strandberg**    **070-75 300 37**

---

[www.traning.strandberg4.se](http://www.traning.strandberg4.se)  
e-post: [ttraning@strandberg4.se](mailto:ttraning@strandberg4.se)