

# TOVES TRÄNING

## VT24 UTE



---

## Helkroppsträning

Allsidig utomhusträning för dig som vill träna hela kroppen för att må bra i vardagen. Vi kombinerar bålstabilitet och fokus på bra teknik med övningar och belastningar som utmanar de stora muskelgrupperna och som får upp pulsen. Nivån anpassas till deltagarna med olika varianter av övningarna.

**När: Måndagar kl 18.00-19.00**

8 gånger: 29 april till 17 juni

Var med alla gånger eller på enstaka pass.

Föranmäl dig till Tove, på sms el telefon 070-75 300 37 eller via e-post: [ttraning@strandberg4.se](mailto:ttraning@strandberg4.se). Max 16 platser.

**Var: Vi är ute varje gång, men plats kan variera.** Vi börjar vid lusthuset på Garpe de två första gångerna, sen får vi se. Kolla med ett sms om du är osäker på var vi ska vara.

**Utrustning:** Ta med egen **matta** för övningar på marken.

**Pris: 8 gånger för 480 kr.** Reducerat pris om du börjar senare.

**Drop-in 90 kr/gång.**

**Klippkort 8 ggr 560 kr.**

**Nivå: Medel-Hög.**

Du bör vara skadefri och ha viss träningsvana.

**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)