

# TOVES TRÄNING SOMMAR -24 UTE

---



## 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.

När: **Måndag kl 09.00-09.45 eller kl 10.00-10.45**  
**5 ggr: 6 & 27 maj och 3, 10 & 17 juni.**  
**OBS ! Ingen träning 13 & 20 maj.**

Var: **Unos park, samling vid lusthuset.**

Utrustning: Ta med **matta** för övningar på marken, alt. pall/stol/gästavar. Även befintliga bänkar kan användas. Kläder efter väder, vattenflaska och handskar om du vill.

Anmälan: **Antalet platser är begränsat till max 16 st.**  
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: **300 kr för alla fem gångerna eller 90 kr per gång.**  
**Klippkort 8 ggr-kort för 560 kr.**  
**OBS! Betalning görs fr 27 maj.**

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)