

# TOVES TRÄNING HT24 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: 12 aug till 30 sep

**OBS! 19 aug ersätts av söndagen den 18 aug samma tid!**

Du som är ny föranmäler 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 Östra Ringskolan på gräset mot Gundelholmen till. 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)