

# TOVES TRÄNING HT 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 och Torsdag kl 09.00-09.45 eller kl 10.00-10.45**  
**12 ggr 12 aug till 22 sep**  
Du kan delta enbart måndagar resp. torsdagar om du vill.

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

Utrustning: Ta med **matta** för övningar på marken, alt. pall/stol/gästavar. Även befintliga bänkar kan användas. Vi är ute i (nästan) alla väder. 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: **660 kr för alla 12 gångerna. OBS!** Betalning motsvarar 11 ggr. Jag räknar med att något tillfälle kommer ställas in pga vädret.  
**360 kr för måndag eller torsdag (=6 ggr).** Ev inställd träning kompenseras i efterhand.  
**Klippkort 8 ggr-kort för 560 kr. Engångsträning 90 kr.**

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)