

# TOVES TRÄNING

HT 24 INNE



---

## Helkroppsträning

En allsidig träning för 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 med start 14 oktober. Ingen träning v44 den 28 okt.

Var med alla gånger eller på enstaka pass. Du som inte varit med tidigare föranmäler dig till Tove, på sms eller telefon eller via e-post. Se nedan. Max 16 platser.

**Var:** Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.

Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

**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)