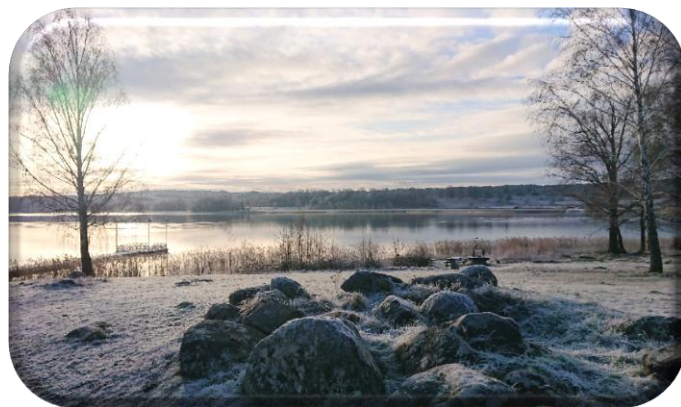


# TOVES TRÄNING

VT 25 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 13 januari.

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.

Öppen träning med Rörlighet Onsdagar kl 17.30-18.30 startar 15 jan.

**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)