

# TOVES TRÄNING VT-23 INNE

---



## 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 09.10-09.50 eller kl 10.00-10.40 Start 16 jan**  
**Torsdag kl 09.10-09.50 eller kl 10.00-10.40 Start 19 jan**  
**8 gånger**

Var: **Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.**  
Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

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: **400 kr för 8 gånger.** Reducerat pris om du börjar senare.  
**75 kr per gång**  
**Klippkort 8 ggr för 520 kr.**

Nivå: **Lätt.** Säg till om du har svårt att utföra övningar på matta på golvet eller har andra begränsningar. Gruppen kl 10.00 är mer anpassad för dig som inte gör övningar på golvet, men funkar lika bra för dig som gör övningar på golvet.

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)