

# TOVES TRÄNING VT-26 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 10.00-10.45 Start 19 jan**  
**Torsdag kl 09.30-10.15 Start 22 jan**  
**8 gånger. Ingen träning vecka 8, den 16 resp. 19 feb.**

**Även Öppen träning med rörlighet onsdagar kl 17.30-18.30.  
Start 21 jan.**

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. Du som inte varit med tidigare bokar din plats till Tove, på sms el. telefon eller via e-post. Meddela gärna om du inte kan komma till en bokad plats!

Pris: **480 kr för 8 gånger. 960 kr för 2 ggr per vecka.**  
Reducerat pris om du börjar senare.  
**90 kr per gång eller klippkort 8 ggr för 560 kr.**

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

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)