



Styrketräning

Styrketräning är en bevisat effektiv träningsform mot psykisk ohälsa, särskilt mot depression. Styrketräning gjord på rätt sätt når flera viktiga muskelgrupper för att stärka kroppens fysik, men motverkar även kortisol som kroppen producerar vid psykisk ohälsa. Vår ledare är erfaren inom styrketräning och med de styrketräningsmaskiner samt redskap som finns i det lilla gymmet kan man börja sin träning mot att må bättre både fysiskt och psykiskt.

Egen utrustning

Träningskläder som till exempel t-shirt och shorts eller liknande samt inomhusskor. Vattenflaska kan också vara bra. Om du vill duscha (rekommenderas) så se till att ha egen handduk och duschtvål.

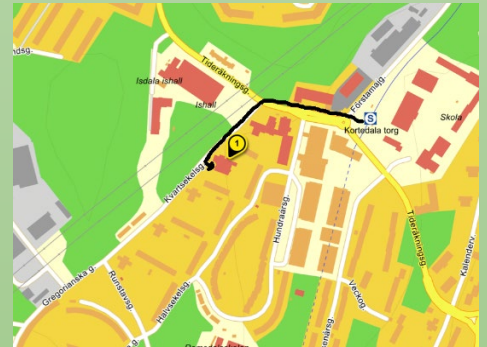
Kostnad

Ingen kostnad eller medlemskap krävs.

Vi önskar alla välkomna att styrketräna med oss!

Onsdagar 13.00 – 14.30

Aktivitetshus Nordost Kortedala



Adress: Kvartersekelgatan 13

Hållplats: Kortedala Torg

Spårvagnar 6, 7 och 11

Ledare och kontakt:



Mikael

Mobil: 0722 – 98 62 67
mikael.fredriksson@friskvardsklubben.se

OBS!

Då det är begränsat utrymme så gäller att förboka. Ta kontakt med ledaren.

För information om Fysiken Gym se särskild folder eller ring ledare:

Per Helgesson 0790 - 27 60 51 (tisdagar och torsdagar klockan 10 – 12)

Mikael Fredriksson 0722 - 98 62 67 (onsdagar och fredagar klockan 10 – 12)