



# Funktionell träning

Träningen är utformad efter dina individuella förutsättningar.  
Redskapen vi använder är gummiband och pilatesboll.  
De är lätta att använda och följer dina naturliga rörelser, vilket  
minimerar risk för uppkomsten av skada.

Grupperna leds av Anna Hulander gruppträningssinstruktör från Höors Bad och Sportcentrum

## Onsdag

Pass 1 kl.9.30- 10.30

Pass 2 kl.10.30- 11.30

Deltagandet kostar endast 40kr/tillfälle

## Gruppträningspasset hålls i Hälsorummet på Kungshällan.

Hälsorummet är för dig som är 55+ år eller anhörig från 18 år till någon inom äldreomsorgen.  
Vi har två pass varje onsdag, max 8 deltagare per pass.

Anmälningslista finns i Kungshällans entré

För information kontakta Johan Persson Hälsopedagog ans. Hälsorummet tel. 28457  
eller Johan Enbom platschef på Höors Bad och Sportcentrum tel. tel.28085.

