



# Gruppaktivitet: Rörelsepass

Regelbunden rörelse har positiva effekter på vår fysiska och psykiska hälsa. Bland annat kan blodtryck, blodsocker och blodfetter förbättras och upplevelsen av stress minskar. All rörelse räknas!

**FÖRSTA TILLFÄLLET: måndag 1/9 kl. 11.30 - 12.30**

Gruppaktiviteten *Rörelsepass* riktar sig i första hand till dig som vill få inspiration och komma i gång med regelbunden rörelse tillsammans med en mindre grupp. Rörelsepass syftar till att ge dig verktyg för att sedan fortsätta träna på egen hand.

Gruppen träffas under 8 veckor och genomför cirkelträning med gummiband och egen kroppsvikt. Muskelstärkande övningar blandas med pulshöjande rörelser. Du anpassar passet utifrån din fysiska förmåga och vi kommer att vara utomhus.

**PLATS:** Nyebroparken, Lerum

**DATUM:** 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10 och 20/10

**KOSTNAD:** 50kr / tillfälle (frikort gäller)

**ANMÄLAN:** Anmälan är öppen för dig som fyllt 18 år och är listad hos Närhälsan.

Du anmäler dig via 1177 e-tjänster på vår hemsida: [narhalsan.se/halsoenheten](https://narhalsan.se/halsoenheten) eller ring 0708-26 38 55.

