Gruppaktivitet: **Rörelsepass**

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 utomhus under åtta 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. Kläder efter väder.

PLATS: Samling vid entrén **Kärra vårdcentral (utomhus)**.
ÖVRIGA DATUM: 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11.
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 eller ring 0737-218325 /0322-226828.

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: Tisdag 23/9 2025 kl 12.00-13.00.