



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 (kläder efter väder) under åtta veckor och genomför cirkelträning med gummiband och egen kroppsvikt. Muskelstärkande övningar blandas med pulshöjande rörelser. Du anpassar passet utifrån din fysiska förmåga. **Vid tillfälle 6** (23/3) kommer vi att vara inomhus för att ha en teoretisk genomgång.

Som deltagare kommer du också ges möjlighet att få ett FaR recept förskrivet samt att du följs upp efter 3 månader efter avslutad kurs.

PLATS: Samling vid entrén Backa vårdcentral (utomhus).

ÖVRIGA DATUM: 16/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 13/4.

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 Sandra Hedin 0737-218325 /Hälsoenhetens telefonsvarare 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: Måndag 16/2 2026 kl 12:00-13:00.