

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: torsdag 15/9 kl. 14.00 - 15.00

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: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 27/10, 3/11 och 10/11

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 0708-26 38 55.

NÄRHÄLSAN VGR