



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** (27/10) 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 Kärra vårdcentral (utomhus).

DATUM: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 27/10, 3/11, 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 genom 1177 e-tjänster som nås via vår hemsida:
narhalsan.se/halsoenheten



Det går också bra att ringa direkt till aktivitetsansvarig hälsovetare Sandra Hedin på 0737-218 325.

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 15/9 2026 kl 12:00-13:00.