

## BESKRIVNING AV VÅRA AKTIVITETER

### Balansgrupp

Balansträning med inriktning på balans, styrketräning och rörlighet för ben och bål, allt till härlig musik. Träningen är både stående och sittande. Bra skor rekommenderas men i övrigt kan du komma som du är! Passet är ca 40 minuter.

### Balansgrupp Bas

Träning till musik med lättare balansövningar och styrka för ben och bål. Träningen är både stående och sittande, du kan ha med rollator eller annat stöd. Passet är ca 40 min

### Stationsträning Balans

Gruppträning med ledare, vi använder redskap för att göra balansträningen svårare. Du tränar styrka, bålstabilitet, balans och koordination, allt efter bästa förmåga och ork. 10 stationer, en minut på varje station. Passet är ca 45 min

### Vattengympa

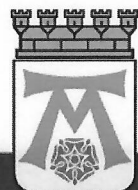
Gymnastik med ledare i vår pool som är 29 grader varm och 130 cm djup. Bra träning där du jobbar med vattnet som motstånd. Vi använder bland annat hantlar och frisbee-platta och jobbar igenom kroppen med styrka, kondition och rörlighet, det finns 8 platser. Passet är ca 35 minuter.

### Vattengympa Bas

Gymnastik med ledare i vår pool som är 29 grader varm och 130 cm djup. Passet är för dig som vill träna i ett lugnt tempo. Bra träning där du jobbar med vattnet som motstånd. Vi använder bland annat hantlar och frisbee och jobbar igenom kroppen med styrka, kondition och rörlighet, det finns 8 platser. Passet är ca 35 min.

### Vattengympa Intensiv

Gymnastik med ledare i vår pool som är 29 grader varm och 130 cm djup. Passet är för dig som orkar jobba i ett HÖGT tempo med svårare övningar. Bra träning där du jobbar med vattnet som motstånd. Vi använder bland annat hantlar och frisbee och jobbar igenom kroppen med styrka, kondition och rörlighet, det finns 6 platser. Passet är ca 35 min.



## Stationsträning Vatten

Gymnastik med ledare i vår pool som är 29 grader varm och 130 cm djup.

Du tränar styrka och kondition med olika redskap, 8 stationer där du stannar 1 minut på varje, totalt tre varv med paus och förflyttning mellan stationerna.

Passet är ca 45 minuter.

## Stationsträning Gym

Gruppträning i gymmet med ledare, övningar i träningsmaskiner och fritt (till exempel på golv eller med hantlar). Du tränar styrka, kondition, stabilitet, balans och koordination, allt efter förmåga och ork, 10-15 olika stationer där du stannar 1 minut på varje, totalt två varv med paus emellan. Passet är cirka 50 minuter.

## Yoga på stol

Välkommen till en yogaform som passar alla där du jobbar efter dina förutsättningar. Vi mjukar upp och stärker kroppen i olika positioner/övningar samtidigt som vi landar i kropp och sinne. Vi sitter på stol och använder den i några stående övningar. Passet avslutas med en djupavslappning.

Mjuka kläder. Inga förkunskaper behövs.

Ledare: Birgitta Knutsson Yogalärare

## Fotgympa

Träning för benen med syfte att stärka muskler och öka rörlighet. Sittande träning. Vi använder en balanskudde med nabbar för att öka rörligheten och stimulera känseln under fötterna. Har du svårt med balansen och inte kan stå utan stöd är det här något för dig! Passet är cirka 30 minuter.

## Sittande lättgympa

Sittande gymnastik på stol eller i rullstol med syfte att stärka hela kroppen och behålla rörlighet. Passet är ca 30 min.

## Gym

Gym med roddmaskin, crosstrainer, cykel, träningsmaskiner, fria vikter, balans mm

## Bemannat gym

Instruktör finns på gymmet.

