

# Rörelseträning på stol i Mariefred



Välkommen på rörelseträning för att stärka din kropp med enkla rörelse- och stretchövningar. Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa. Passet avslutas med avslappning. Efteråt serveras kaffe/te till en kostnad av 30 kronor/gång. Ingen föranmälan.  
Instruktör: Veronica Lundman

**Måndagar klockan 13.30, 2 februari – 8 juni 2026 med uppehåll vecka 12 och 19**

**Plats: IOGT-lokalen i Mariefred.**

För info:  
Veronica Lundman 070-228 82 66

**Covid-19.** Vi följer myndigheternas rekommendationer. Vid sjukdomssymptom ombedes du stanna hemma.

**Medarrangör och finansiärer:**

---