

# Rörelseträning på stol i Nyköping



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/té till kostnad av 30 kronor/gång. Ingen föranmälan.

**Torsdagar klockan 13.00, 15 januari – 28 maj 2026**

**Plats: Funktionsrätt Nyköping, Repslagaregatan 43.**

Instruktör: Ann-Christine Johansson

För information kontakta:

Ann-Christine 070-8633410, annkie26@gmail.com

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

**Medarrangörer och finansiärer:**

---