

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 bjuder vi på kaffe/te.
Ingen deltagaravgift eller föranmälan.
Instruktör: Veronica Lundman

Måndagar klockan 13.30, 18 augusti – 8 december 2025
OBS!! Uppehåll vecka 39 och 47
Plats: IOGT-lokalen i Mariefred.

För info:

Gunilla Backlund funktionsrattsormland.se eller 070 – 517 85 99

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

Medarrangörer och finansiärer:
