

## Detta är Hälsobro

Hälsobro *Mer än ett Gym* erbjuder träning i gym och grupp i en lugn och trivsamt miljö.

På Hälsobro kan alla träna, oavsett tidigare erfarenhet. Du får hjälp med introduktion i gymmet och träningsprogram som är anpassat just för dig.

Till Hälsobro kan du komma för att delta i grupper, kurser, tematräffar och olika Må bra aktiviteter.

Föreningar och företag kan bli medlem i Hälsobro Gym för att få rabatterade priser till medlemmar.

Grupper kan boka studiebesök och prova på tillfälle.

Hälsobro är till största delen finansierat av Region Örebro län. Vårt uppdrag är att erbjuda förebyggande och efter rehabiliterande träning till alla åldrar för en rörligare vardag.

Hälsobro har ett mindre café.

Titta in på vår hemsida!

[www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)

Gilla/Dela oss på Facebook

## Öppettider

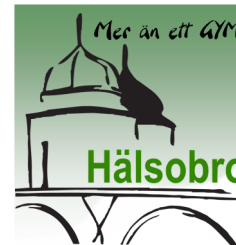
Måndag - Torsdag	08.00—19.00
Fredag	08.00—15.00
Dag före röd dag stänger Hälsobro kl. 12.00	

## Prislista

GYM	PRIS
Gym 13 månader	2090: -
Gym 6 månader	1365: -
Gym 3 månader	825:-
Klippkort Kombi 20/15/10	1320:- / 1075:- / 770:-
Ungdom Up-2 20, Gym	10% på ord. pris
Engångsträning	85:-
Introduktion & Träningsprogram (ingår i 3, 6, 13 mån gymkort)	85:-
<b>Kurs</b>	
Rygghälsa, Må Bra	825:-
Feldenkrais 8 tillfällen	825:-
Individuell Feldenkrais	605:- / tillfälle
<b>Klippkort kombi:</b> Gym, Grupp eller	
Infraröd bastu 20 min	
Medlemskap	100:-/år
Infraröd Bastu:20-60 min	80 - 110 kr el. 10 kort

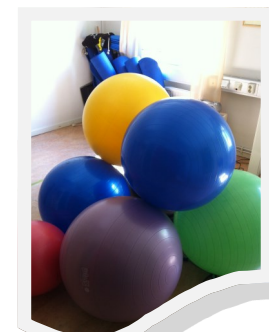
10% rabatt på ord. priser för Medlemsförening och ungdomar tom 20 år. Medlemskap är obligatoriskt.

Här kan du betala med Actiway & Friskvårdskuponger



# Hälsobro

*Träning Samvaro Inspiration*



Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO  
Tel. 019-14 05 10, 070-514 34 10  
[info@halsobro.se](mailto:info@halsobro.se), [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)  
[www.halsobro.bloggplatsen.se](http://www.halsobro.bloggplatsen.se)  
Bankgirokonto: 868 6800

## Verksamheten

### Gymmet

Är utrustat med träningsmaskiner som är noga utvalda. Viktpaketen börjar på låga vikter och kan ökas i små steg. Maskinerna är lätta att ta sig i och ur och draglinorna gör att de är förhållandevis tystlåtna. Vi har ingen hög musik i gymmet.

Det finns specialutrustning som Glider med crossfunktion, Motomed, gåbarr och höj- och sänkbar bred brits. Några träningsmaskiner är rullstolsanpassade.

**Cirkel Gym** - styrketräna i grupp, uppvärmning på balansboll, träning i gymmet på maskiner och stationer med och utan redskap, passet avslutas med rörelse och stretching.

### Core med Boll

Core träning stärker hela kroppen och ger styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

Vi använder kroppen som belastning och redskap.

Med Boll gör vi enkla övningar sittande på boll och stående och liggande på golvet.

Passet avslutas med mjuka sköna rörelser och stretching.

### Balansboll

Rolig gympa, sittande på boll. Skonsam träning med balans, kondition och styrka och sköna rörelser.

### Styrka/Balans

Efter uppvärmning, tränar vi i stationer. Vi har fokus på styrka, balans och rörlighet. Övningarna görs med och utan vikter/redskap. Vi avslutar med rörelse och stretch.

Du tränar efter egen förmåga och får hjälp med att anpassa övningarna. Finns i Medel och Lätt (extra behovs anpassad)

### Feldenkraismetoden

**Grupp** - Feldenkrais - medvetenhet genom rörelse, är en unik metod som möjliggör förändringar i rörelsemönster och utvecklar medvetenhet. Det kan leda till avspänning, ökad rörlighet och bättre koordination.

Hållning och balans förbättras.

Minskad spänning och muskelvärk. Möjliggör friare och lättare andning.

I gruppövningarna används mjuka långsamma rörelser i en serie sekvenser som är relaterad till en funktion.

**Individuell** - Feldenkrais - förbättrar rörelsefunktionen. Klienten guidas genom beröring och avlastar muskulaturen för att förbättra funktion och rörelsemönster. För onda ryggar och nackbesvär, stressrelaterade symptom.

Ewa Brattberg, aukt.Feldenkraispedagog

För individuell beh, boka på Tel: 070-529 33 30

### Kurser

**Rygghälsa/ Komigång:** 8 tillfällen  
Innehåll: träning, styrka, rörlighet och avspänning. Vi går igenom hur du ska träna. Vilka muskler man tränar för olika behov. Rörlighet och stretching. Vi provar avspänning och lär oss rörelse-medvetenhet. Vi har fokus på ryggens hälsa.

**Må Bra kurs:** 8 tillfällen

Innehåll: kost, träning, avspänning och allmänt om hälsa. Samtalar om olika kostmodeller för att kunna göra hälsosamma kost val. Tränar Core med boll, vandring . Provar avspännings tekniker som Mindfulness och Feldenkrais.

**Pilates**-långsamma rörelser, utmanar, styrka balans, uthållighet, rörlighet och koordination.

### Infraröd Bastu

Välgörande värmebehandling! -minskar ledstelhet och motverkar ömma och spända muskler –lindrar smärta –lindrar hudbesvär -positivt på hjärta och kärlsystem.

### Övrigt på Hälsobro

**Trivselträffar**-pyssel, fika, samvaro.

**Vandring**- 2 ggr/termin, stadsnära och Bergslagen/ Ånnaboda.

**SPA**-fotbad, paraffinbad, infrarödbastu, fika

**Massage**-Michael Katz, tel:070-531 07 52

[www.massageobehandling.com](http://www.massageobehandling.com)