

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

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
En gång gym grupp/Kurs	85:- / 105:-
Introduktion & Träningsprogram (ingår i 3, 6, 13 mån gymkort)	85:-
Kurs	
Kurs 8 tillfällen alt 4	825:- / 420:-
Feldenkrais 8 tillfällen	825:-
Individuell Feldenkrais	605:-
Klippkort kombi: Gäller för GYM, Grupp eller Infraröd bastu 30 min	
Medlemskap	100:- / år
Infraröd Bastu: 20-60 min	80 - 110 kr el. 10 kort

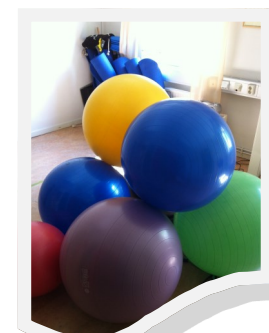
10% rabatt på ord. priser för Medlemsförening och ungdomar tom 20 år. Medlemskap är obligatoriskt.

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, www.halsobro.se
www.halsobro.bloggplatsen.se
Bankgirokonton: 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

Ett fartfyllt pass, som innehåller lite kondition och lätt koordination med rörelser sittande på 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.

Balans/Styrka

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, Lätt och Lätt med behovs anpassning.

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 - Feldenkraisbehandling - förbättrar rörelsefunktionen. Klienten guidas genom lätt beröring och avlastar muskulaturen för att förbättra funktion och rörelsemönster. För onda ryggar och nackbesvär, stressrelaterade symptom. Även för den som är intresserad av förbättra funktioner inom idrott, dans mm.

Ewa Brattberg, aukt.Feldenkraispedagog
För individuell behandling, kontakt:
Tel: 070-529 33 30

Styrkekurs I och II

Kurserna innehåller teori och praktik, fyra tillfällen, en gång / månad. Detta för att hinna träna mellan kurs tillfällen.

I: Nybörjare: andning/buktryck, ergonomi/lyftteknik, rörlighet, styrka/kost.

II: Fortsättning: Vilka muskler är involverade vardag som träning, vår svaga punkt-hur gör jag förbättringar, målbild- vardag som träning, styrka kost fortsättning.

MåBrakurs

Fyra tillfällen, Innehåll: kost, lätt träning, rörelse och avspänning. Samtalar om olika kost modeller för att kunna göra hälsosamma kost val. Tar upp olika teman om vardags-hälsa.

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/höst och vår, stadsnära och i skogen, Bergslagen/ Ånnaboda.

SPA-fotbad, paraffinbad, infrarödbastu, fika
Massage-Michael Katz, tel:070-531 07 52
www.massageobehandling.com