

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

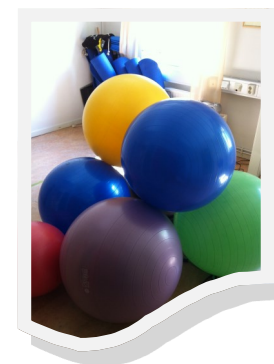
10% rabatt på ord. priser för Medlemsförening och ungdomar tom 20 år. Medlemskap är obligatoriskt.

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](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 en höj- och sänkbar bred brits. Några träningsmaskiner är rullstolsanpassade.

**Cirkel Gym** - styrketräna i grupp, uppvärmning på boll, träning i gymmets maskiner och på stationer med olika redskap, passet avslutas med rörelse och stretch.

### Core / Boll

Ett fartfyllt pass, som innehåller kondition, lätt koordination, sittande på boll. Core-träning stärker hela kroppen och ger styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Vi använder kroppen och redskap som belastning, vi gör övningar sittande på boll, stående och på golvet, avslutas med rörelse och stretch.

### Balans / Styrka

Efter uppvärmning, tränar vi i stationer. Vi har fokus på styrka, balans och rörlighet. Övningarna görs med och utan redskap. Passet avslutas med rörelse och stretch. Du får hjälp med att anpassa övningarna. Passen finns i **Medel, Lätt, Lätt/lätt.**

### Rörelsepass Lätt, Medel

**Lätt-** Uppvärmning med mjuka rörelser, du tränar rörlighet och balans. Passet har inga golv övningar, utförs stående och sittande på pall. Fokus är att minska spänningar och rörelseproblem.

**Medel-** passet liknar **Lätt**, men vi gör dynamiska rörelser i fler positioner, stående och på golvet. Övningarna är enkla och lugna som ger möjlighet att utmana rörlighet, stabilitet och avspänning.

### 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.

### 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-var dag 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.

**Medlemsvandring**- 2 ggr/höst och vår, stadsnära och i skogen, Kilsbergen.

**SPA**-fotbad, paraffinbad, infrarödbastu, fika  
**Massage**-Michael Katz, tel:070-531 07 52  
[www.massageobehandling.com](http://www.massageobehandling.com)

**Individuell Feldenkrais**, Ewa Brattberg, aukt.Feldenkraispedagog  
tel: 070-529 33 30