

## Öppettider

Måndag—Torsdag kl 8.00-19.00 Fredag kl 8.00-15.00  
Dag före röd dag stänger Hälsobro kl 12

## Prislista

GYM	PRIS
Gym 13 månader	2090:-
Gym 6 månader	1365:-
Gym 3 månader	825:-
Klippkort/Kombi 20/15/10	1320:-/1075:-/770:-
1 tillfälle gym/grupp	85:-
1 tillfälle kurs	105:-
Introduktion gym	85:- (ingår i gymkort 3, 6, 13 mån)
KURS	
Kurs 8 tillfällen alt 4	825:-/ 420:-
Feldenkrais 8 tillfällen	825:-
Individuell Feldenkrais	605:-
Infraröd BASTU	
20-60 min	80:- - 110:- / el 10 kort
Medlemskap Hälsobro	100:- / år

Klippkort kombi gäller för tex, 1 träning / 1 grupp el 1 Bastu 30 min.  
10% rabatt på alla kort för Medlemsförening och ungdomar tom 20 år.  
Medlemskap obligatoriskt.

Här kan du betala med Actiway och Epassi.

## 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 anpassat för dig. Till Hälsobro kan du komma för att delta i grupper, kurser, tematräffar och olika aktiviteter. Föreningar kan bli medlem i Hälsobro Gym för att få ta del av rabatterade priser till sina medlemmar. Grupper kan boka studiebesök och prova på tillfällen, boka vårt konferensrum för möte/ kick off, mm. 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!

Reumatiker  
förbundet  
Lokalavdelningar

NEURO PSORIASISFÖRBUNDET  
Region Örebro län



# 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.bloggplatsen.se  
Gilla/Dela oss på Facebook- Hälsobro Mer än ett Gym  
Bankgirokonto 868 6800

# Verksamheten

## Gymmet

Är utrustat med träningsmaskiner som är noga utvalda. Viktpaketen börjar på låga vikter och kan ökas i småsteg. 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 hög och sänkbar bred brits. Några maskiner 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.

## Grupper

### CORE / BOLL

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

### BALANS / STYRKA Medel, Lätt, Lätt/Lätt

Efter uppvärmning, tränar vi i stationer, med olika variation och intensitet, beroende på grupp. Vi har fokus på styrka, balans och rörlighet. Övningarna görs med och utan redskap. Passet avslutas med rörelse och stretch. Du får hjälp att anpassa övningarna.

### RÖRELSEPASS

**Lätt:** uppvärmning med mjuka rörelser, du tränar rörlighet och balans. Passet utförs sittande på pall eller rullstol. Stå övningar för de som kan. Fokus på att minska spänningar och rörelseproblem.

**Medel:** görs i mer dynamiska rörelser i fler positioner, stående och golvövningar. Rörelserna är lugna och enkla som ger möjlighet att utmana rörlighet, stabilitet och avspänning.

### STYRKA / STYRKA

I passet används vikter och övningar för att bli starkare. Jobbar i block tex, där vi fokuserar på mer- rygg eller ben eller armar en period och byter sedan övningar. Vi gör helkroppens övningar så vi kompletterar hela kroppen varje vecka.

## Kurser

**Feldenkraismetoden, Grupp**–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 muskelsmärta. Möjliggör friare och lättare andning. I gruppövningarna används mjuka långsamma rörelser i en serie sekvenser som är relaterad till en funktion. Man ligger på madrasser och använder olika positioner för olika övningar.

**Individuell, feldenkraismetoden** Klienten guidas genom lätt beröring och avlastar muskulaturen för att förbättra funktion och rörelse-mönster. För onda ryggar och nackbesvär, stressrelaterade symptom. Även för den som är intresserad av att förbättra vardagsfunktioner eller inom idrott, dans mm.

### Styrkekurs I och II

Kurserna innehåller teori och praktik, fyra tillfällen, en gång i månaden. 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, våra svaga punkt-hur gör jag förbättringar, målbild-var dag som träning, styrka kost fortsättning.

**MåBrakurs:** Fyra tillfällen, Innehåller kost, lätt träning, rörelser avspänning. Samtalar om olika kost modeller för att kunna göra hälsosamma kost val. Tar upp olika teman om vardagshälsa.

## Övrigt på Hälsobro

**Infraröd Bastu**– Vålgörande värmebehandling! Du kan boka in din egen tid, från 40-65 grader. Minskar ledstelhet och motverkar ömma och spända muskler-lindrar smärta-lindrar hudbesvär-positivt för hjärta och kärlsystem.

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

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

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

**Individuell Feldenkrais** Ewa Brattberg, Auktoriserad Feldenkrais-pedagog tel: 0705-29 33 30