

Kom i gång / Rygghälsa

För rehabilitering och i förebyggande syfte!

Vill du få en bättre kondition, styrka och rörlighet? Eller vill du orka mer i vardagen eller känna dig piggare?



Hälsobros *Kom i gång / Rygghälsa kurs* syftar till att lära och träna. Du får "verktyg" hur du kan ta hand om din rygghälsa på bästa sätt. Du får också hjälp att komma i gång med träning för att öka kondition, styrka och rörlighet.

Trötta och stela muskler leder ofta till smärta. Genom rätt rörelse och träning kan man lära kroppen att samarbeta och få en naturlig avspänning, vilket leder till mer energi. Målet med kursen är att öka styrka, kondition samt lära avspänning och ökad rörelsemedvetenhet. Vi kommer att varva teori och praktik.

Innehåll i kursen

Genomgång, introduktion till gymmet. Hur ska man träna?
Vilka muskler tränar man för olika behov?

Rörelse- introduktion till Feldenkraismetoden, lätta, mjuka rörelser som minskar stelhet och spänning.

Träning: Balansboll – Rygg gympa

Genomgång av stretching. "Hur kan man stretcha stel nacke och rygg"?

Mindfulness – avspännings övning - andning.

Vardagsrörelser- Ergonomi. "Hur kan jag avlasta rörelser vardagen?"

Core/ funktionell – träning

Ev, uteträning, beroende efter säsong

Infraröd Bastu

Medtag: Träningskläder samt skor

Info:

- Start, se hemsida för tid
- Plats: Hälsobro, Manillagatan 10.
- Pris: Kurspris plus medlemskap i Hälsobro 100:-.
I kursen ingår: Föreläsningar och aktiviteter,
Introduktion i Gymmet.
- Extra: Behandlingar av Hälsobros hyresgäster kan bokas till medlemsrabatter.
Infrarödbastu och gymkort finns till självkostnadspris.

**** Det är svårt att ge bort vänlighet. Det kommer hela tiden tillbaka till dig.***

**** Den som inte är god mot sig själv, kan inte vara god mot andra.***

Anmälan och frågor, kontakta **Ewa Brattberg**
Tel. 070-529 33 30 E-post: ewaf@halsobro.se
eller reception Tel. 019-14 05 10 / 070-514 34 10



Hälsobro *Mer än ett Gym*

Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO

Telefon: 019-14 05 10 / 070-514 34 10

E-post: info@halsobro.se Hemsida: www.halsobro.se



Region Örebro län