

# Välkommen till Alla kan gympa - gruppträning



Gymnastikträning för alla → På Alla kan gympa tränar du kroppen tillsammans med andra!



## Alla mår bra av träning!

- Du mår både bättre och blir gladare när du tränar.
- Många sover bättre efter träningen.
- Du blir friskare och klarar av jobb och aktiviteter bättre.



## Vad tränar vi?

- Styrka – för att bli stark så du kan sitta, stå eller gå längre.
- Kondition - för att orka göra roliga aktiviteter längre och oftare.
- Balans - så du får mer kontroll på din kropp.
- Rörlighet - för att bli mjukare och för att kunna röra dig på olika sätt.



## Hur tränar vi?

- På Alla kan gympa- gruppträning så tränar du tillsammans med andra.
- Du gör olika övningar tillsammans med en ledare till musik.
- Ibland använder vi redskap som hantlar och gummiband.

## Var hittar jag min träning?

Plats:

Ledare:

Kostnad:

Datum & tid:

För frågor och anmälan: