

Växthuset höst 2022

Växthuset erbjuder funktionell, fallförebyggande träning på olika nivåer.

Se även hemsidan för eventuella ändringar och inställda pass:

goteborg.se/vaxthuset eller scanna QR-koden med din mobil:

Adress: Valthornsgatan 27, se karta på baksidan.

Aktiviteterna är kostnadsfria. Välkommen!



Kom igång nivå 1

För dig som vill komma igång och bli starkare och smidigare i vardagen.

Du får stöd att anpassa träningen efter dina mål och din förmåga. Här kan

du träna oavsett om du använder rollator, rullstol eller går utan

hjälpmedel. Begränsat antal platser.

Mer information om tider och anmälan på telefon: **073-666 05 45**.



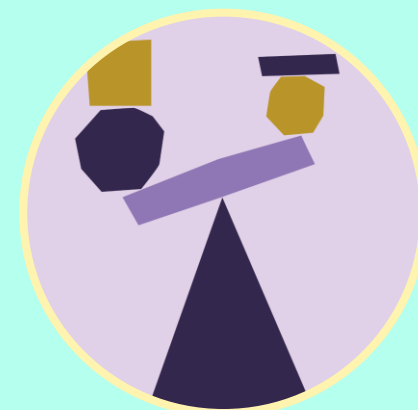
Balanslyftet nivå 2

Måndagar kl. 11.30

29 augusti-12 december

För dig som vill förbättra din balans, styrka och rörlighet. Träningen är i grupp och du behöver kunna förflytta dig själv, med eller utan gånghjälpmedel. Vi gör sittande, stående och gående övningar. Ingen föranmälan.

Kontakt: **031-366 26 88**.



Tai Chi för bättre balans nivå 2

Måndagar kl. 13.15

Utomhus på taket till Frölunda Kulturhus

29 augusti-12 december (ej 12/9)

Under terminen lär vi oss stegvis en serie stående rörelser. Kläder efter väder. Ingen föranmälan. Kontakt: **031-366 26 88**.



Rörelseglädje nivå 3

Onsdagar kl. 11

31 augusti-14 december

För dig som vill ha träning med lite mera fart. Med musik som motiverar, tränar du i grupp din balans, rörlighet, kondition och styrka. Ingen föranmälan.

Kontakt: **031-365 10 17** och **073-910 27 37**.



Hitta till Växthuset

Valthornsgatan 27

Flexlinjen mötesplats 1281

När du är framme: Ring på
växthusets ringklocka vid den
röda dörren.

