

# Växthuset vår 2024

Växthuset erbjuder funktionell, fallförebyggande träning på olika nivåer. För mer information och eventuella ändringar, se vår hemsida: [goteborg.se/vaxthuset](http://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

15 januari-24 juni

För dig som vill förbättra balansen och benstyrkan. Träningen är i grupp och du behöver kunna förflytta dig själv, med eller utan gånghjälpmedel. Vi gör sittande, stående och gående övningar. Ingen föränmälan. Kontakt: **031-366 26 88**.



## Tai Chi för bättre balans nivå 2

Måndagar kl. 13.15

15 januari-24 juni

Utomhus i Positivparken. Vi träffas vid Ekebacksgården, Mandolingatan 45, och väljer plats efter väder.

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



## Rörelseglädje nivå 3

Onsdagar kl. 11

17 januari-19 juni

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 föränmälan. 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.

