



# Träning för dig med funktionsvariation

Friskis&Svettis grundidé är att träning är för alla. För dig med funktionsvariation, vad det än må vara, är du välkommen till vår träning och anpassa övningarna efter dina förutsättningar.

## Enkeljympa

Enkeljympa bygger på vår Jympa. Det betyder träning för hela kroppen med enkla rörelser och stor portion glädje.

Rörelserna i Enkeljympa tränar kroppens grundfunktioner. Flera av övningarna utmanar kondition och styrka och ger samtidigt bättre kroppsmedvetenhet, hållning och balans. Musiken är medryckande och lätt att röra sig till.

**När:** torsdagar kl. 16.15 på Öster

## Enkelspin

Enkelspin bygger på lust och gruppkänsla, konditionsträningen kommer på köpet! Passet körs i spinsalen med vanliga spincyklar men skiljer sig lite från vanliga Spinpass.

Du kommer mötas av medryckande musik som är roligt att trampa loss till. Allt handlar om att ha roligt hela vägen. Ibland blir det lite flåsig. På Enkelspin är det bara att trampa på!

**När:** tisdagar kl. 16.30 på Aspholmen

## Priser

Klippkort, 20 gånger\*: 500 kr  
Engångsbiljett: 30 kr

Om du har assistent eller anhörig som är en förutsättning för din träning är hen välkommen att följa med in kostnadsfritt.

\*Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

## Frågor?

Välkommen att höra av dig till Anneli Lundholm på [anneli@orebro.friskissvettis.se](mailto:anneli@orebro.friskissvettis.se) eller 019-20 57 94.