



Växjö  
kommun

# Seniorträning i Sandsbro

**Kom och träna i grupp - övningar med fokus på muskler, styrka och balans.**

Det finns möjlighet till både sittande och stående träning. Vi kommer använda oss av lättare redskap som gummiband och egen kroppsvikt. Passet går lätt att anpassa till din egen förmåga.

Välkommen!

Ledare: Matilda Anerland, rehabassistent

Ingen föranmälan.

**Plats:** Kvarterslokalen på Toftasjövägen 229

**När:** tisdagar klockan 10.00-11.00 (helgfria)

fredagar klockan 10.00-11.00 (helgfria)

**Startdatum** tisdag 8 April 2025 sista datum för terminen Fredag 11 Juli

**Vid frågor** kontakta Matilda Anerland 0470-41 000

[Matilda.Anerland@vaxjo.se](mailto:Matilda.Anerland@vaxjo.se)

Träning kan påverka hälsan positivt på många sätt. Du blir piggare och starkare, minnet kan förbättras och du sover bättre. Kroppen är gjord för rörelse!

