

Välkommen till höstens rörelsepass styrka, balans och gemenskap!

Vi träffas tio tisdagar och gör övningar som stärker kroppen. Du får träna balans och styrka i din egen takt. Efter träningen fikar vi och pratar tillsammans. Träningen leds av Catarina Wikström från Sporthuset i Gävle.



Start: Tisdag 15 sep 2026. Totalt 10 tillfällen i rad.



Tid: Kl. 14.00–16.00 (inklusive fika och "surr")



Plats: Sporthuset, Redargatan 11 (Gävle strand)



Max antal deltagare: 30 personer



Kostnad: Föreningarna står för kostnaden.

Anmälan till: Marie Bengtsson

mejl: marie.e.bengtsson@sv.se

SMS/tele: 072-563 77 73

Vid anmälan uppger du ditt personnummer, telenummer och mejladress.

Vi som bjuder in är: Strokeföreningen, GRG, Hjärnkontakt och Sporthuset i Gävle.