



Välkommen till vårens 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 20 januari 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

mej: 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: Hjärnkontakt, Strokeföreningen, GRG och Sporthuset i Gävle.