Mer än ett GYM

Hälsobro

December 2016

HÄLSOBROBLADET



TÄNK VAD TIDEN GÅR!

Vi är redan inne i december och snart kan vi lägga 2016 till handlingarna och se fram emot 2017. Alltid lika spännande: hur ska nästa år bli? Vi önskar er alla ett BRA 2017 och hoppas att vi även nästa år ses på Hälsobro.

Vi ber dig **spara** numret då du har hela **vårens** kommande aktiviteter, schema mm i detta nummer. Som vanligt reserverar vi oss för ev. ändringar, men du har möjlighet att hålla dig uppdaterad via vår hemsida, Facebook eller kontakta receptionen.

Hoppas du får nytta och nöje med HÄLSOBROBLADET!

God Jul & Gott Nytt År!



önskar Ewa, Ingela, Inger o Maggan







INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Framsida	Hälsobrobladet God Jul & Gott Nytt År!
Sid 2	Öppettider v. 51 - v. 1 Efterlyses
Sid 3	Prel. kalendarium vt 2017 Gruppträningsschema
Sid 4	Våra vandringar och SPA
Sid 5	Öppet Hus Feldenkrais
Forts. sid 5	Infraröd bastu Trivselträffar
Sid 6	Må Bra-kurs RyggHälsa-kurs
Sid 7	Grupper och kurser Specialtränings-utrustning
Baksida	Kontaktuppgifter Information om Hälsobro Hälsobro på Internet Medlemsföreningar

Öppettider vecka 51 - vecka 1					
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 51	8-19	8-19	8-19	8-19	8-12
Vecka 52	Annandag Jul	8-17	8-17	8-17	8-12
Vecka 1 2017	8-19	8-19	8-12	Tretton-dagsafton Stängt	Tretton-dagen Stängt

EFTERLYSNING

EFTERLYSES!



Vi söker LEDARE till att leda grupper och/eller starta olika grupper i länet.

Kontakta Ingela Welin för mer information

Prel. kalendarium våren 2017

Januari
v. 52-1 Gratis prova på-träning i Gym för nya kunder
v. 2 13/1 Öppet Hus kl. 10-14
v. 2 Fri prova på-träning i Gym, Grupp och Feldenkrais
v. 3 **Kursstart** v. 3-10, Feldenkrais omg. 1
v. 3 **Kursstart** v. 3-12, Pilates omg.1
v. 3 18/1 kl. 13-14 Trivselträffar med pyssel, samtal och fika.
v. 5 **Kursstart** v. 5-12, RyggHälsa-kurs , Må Bra-kurs

Mars
v. 11 Fri prova på träning i Gym, Grupp och Feldenkrais
v. 12 **Kursstart** v. 12-19, Feldenkrais omg. 2
v. 13 **Kursstart** v. 13-20, Må Bra-kurs, R yggHälsa-kurs

April
v. 17 Vandring stadsvandring, anmälan

Maj
v. 20 Vandring naturvandring, anmälan
v. 20 Drop-in grupper 15/5 - midsommarveckan

Juni
v. 24 15/6 Hälsobrobladet, sommartider och öppettider

Juli
Öppettider annonseras på hemsida och i lokalen.

Håll dig ALLTID uppdaterad via vår Hemsida, Bloggen, Facebook eller via vår Reception. Där kan du också få mer detaljer och information om nytillkomna aktiviteter/grupper.

Träning Samvaro Inspiration

Gruppträningsschema våren 2017

Måndag:
10.00 ***Komigång/RyggHälsa**
15.00 **Core med boll och styrka**

Tisdag:
09.00 **Cirkelträning Gym**
11.00 ***Feldenkraiskurs**, uppföljning
15.30 ***Feldenkraiskurs**, nybörjare
18.30 ***Pilates**

Onsdag:
11.00 ***Feldenkraiskurs,** uppföljning
14.00 **Cirkel Fys**
(start v. 17)
16.30 **Core med boll och styrka**

forts. onsdag:
17.30 ***Feldenkraiskurs,** nybörjare

Torsdag:
10.00 **Cirkel Fys**
15.00 ***Må Bra** (kost, träning, avslappning)

*** Kurser (8 tillfällen)**

Aktuella startdatum för kurser, se hemsida
Anmälan till ALLA grupper/kurser.
Hälsobro har Infraröd bastu för bokning.
Fri prova på Gym/Grupp v2, v12, v34, v.43
Välkommen in!

VÅRA VANDRINGAR OCH S P A

Våra vandringar

Vi har två vandringar på våren och två på hösten. Vi har valt att ha en längre vandring som är mer krävande. Du bör kunna gå obehindrat då vi går på stigar och det kan vara kuperat. Turerna kan variera mellan 7-9 km. Vi har vandrat på olika ställen i Bergslagen / Ånnaboda.
Vi går i lugnt tempo, tar med oss matsäck / fika och vi brukar vara ute i ca 3 timmar för att hinna njuta av omgivningarna.

Den andra vandringen är lättare, dvs det finns möjlighet att rulla, använda cykel, permobil. Då passar vi på att välja någon sträcka i våra vackra omgivningar i Örebro. Vi tar med oss fika och längden brukar variera, ca 7 km. Vi kommer att ha vandringarna, en i slutet av april och en i början av maj. Håll utkik på vår hemsida eller kontakta receptionen.

S P A



Ett par gånger om året arrangerar vi SPA tillfälle. Vi brukar vanligtvis vara 5-6 stycken personer.

Du har möjlighet att välja olika aktiviteter tex starta med ett ljuvligt örtfotbad. Anita Olofsson har med sig paraffinbad för händer eller fötter. Det går till så att man doppar en hand i taget i paraffinet och sedan sätter en vante på handen som man får sitta med en stund. Paraffinet mjukar upp torra händer och lindrar smärta vid ledbesvär. Paraffinet ökar blodgenomströmningen och huden blir mjuk och len. Behandlingen avslutas med lite massage.

Man har även tillgång till vår infraröda bastu. Det infraröda ljuset har en förmåga att tränga in i kroppen och dess vävnad. Det känns mycket behagligt och har många goda effekter.

- Minskad stelhet
- motverkar spända och ömma muskler
- lindrar smärta
- lindrar hudbesvär
- positiv effekt på hjärta och kärl-system

Man kan ställa in värmen mellan 40-60 grader och de goda effekterna fungerar även på låg värme. Värmen känns avslappnande och upplevs inte ansträngande som en del kan uppleva i en vanlig bastu.

Det serveras även fika såklart. Det blir en härlig stund med trevliga samtal och ett tillfälle att njuta och koppla av.

Ewa Brattberg

Välkommen

Den 13 januari har vi Öppet HUS på Hälsobro kl 10-14.

Då finns det tillfälle att prova på i Gymmet. Vi har korta prova på-tillfällen i grupperna Core/Boll, Cirkel FYS och Feldenkrais. Vi finns på plats för frågor och vi serverar goda smoothies och annat smått o gott.

Välkommen hit!



FELDENKRAIS®-METODEN

Jag arbetar med grupper—medvetenhet genom rörelse och tar emot för individuella behandlingar.

Aukt. Feldenkraispedagog
För individuell Feldenkrais
Ewa Brattberg
Tel: 070-529 33 30
ewaf@halsobro.se
Boka individuell Feldenkrais 550:-/ tillfälle

Hälsobro har Infraröd bastu för bokning.

Infravärme tränger djupare in i kroppen än annan värme, den värmer kroppen till ett djup av 4,5 cm. Värme är välkänt att lindra smärta och främja avslappning . Infravärmen ökar blodcirkulationen, som syresätter muskulaturen och för bort slaggprodukter.

Boka senast 1 timme innan vald bastutid.

Enskilda tillfällen eller 10 kort.

20, 30 , 40 eller 60 min

Priser finns på hemsidan

Trivselträffar



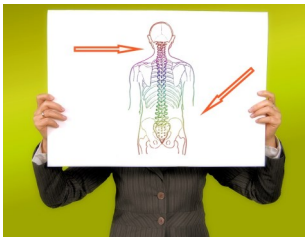
v. 3 18/1 onsdag kl. 13-14

Hälsobro bjuder in till trivselträffar där gruppen styr temat och alla är välkomna!
Tanken är att vi träffas här på Hälsobro och pysslar, handarbetar, m.m.
Vi avslutar med gemensam fika.
Första tillfället träffas vi för Mandalamålning.

Kostnad: Materialkostnader kan tillkomma. Fika enligt prislista. (Kaffe 5.-)
Att medverka i gruppen är gratis.

VÅRA KURSER





Må Bra Kurs

Må Bra-kursen har varit populär. Kursen har haft fokus på kost, avspänning och träning och allmänt om hälsa.
Vad är vad i ”kost-djungeln”!
Vi kommer att titta på enkla bra modeller för att kunna göra hälso-samma kostval eller bara få idéer och kunskap kring kosten.

När vi tränar, har vi provat Core-träning, enkel träning som är effektiv och rolig. Efter säsong har vi passat på att göra någon vandring, på bergslagsleden eller i Örebros fina omgivningar.

Avspänningsdelen innehåller övningar med Mindfulness och Feldenkraismetoden. Närvaro ger oss möjlighet att få kroppen och knoppen att må bra.

Vi samtalar allmänt om hälsa efter gruppens intresse som t.ex. stress-hantering, sömn, socker, närvaro.

RyggHälsa Kurs

RyggHälsa-kursen har fokus på träning, styrka, rörlighet och avspänning.
Vi går igenom hur man ska träna, vilka muskler tränar man för olika behov.

Orörliga muskler leder oftast till stelhet och som sedan kan ge upphov till smärta. För att få en stark och välmående kropp behöver man också rörlighet.
Genom rätt rörelse och träning kan man lära kroppen att samarbeta och få en naturlig avspänning som leder till mer energi. Vi jobbar med rörlighet på olika sätt samt avspänning som är en viktig del.

Ett annat tema är - Hur kan man avlasta rörelsen i vardagen-ergonomi.

Ewa Brattberg

KURSER OCH GRUPPER



Core med Boll
Tränar med enkla rörelser på boll. Övningarna görs sittande, stående och liggande på mattor. Du tränar med kroppen som belastning och med vikter och andra redskap. Core stärker hela kroppen.

Cirkel Gym
Uppvärmning på balansboll 10 min. Vi tränar ca 40 min cirkelträning i gymmet på olika maskiner. Vi har också olika övningar med eller utan redskap. Vi avslutar med rörelse och stretching.

CIRKEL Fys
Efter en kortare uppvärmning, tränar vi på olika utvalda stationer där man tränar olika muskel grupper, balans, rörlighet och viss kondition. Vi gör övningar med och utan redskap och vikter. Vi avslutar med stretch och rörelse. Du tränar såklart efter din egen förmåga och får hjälp med att anpassa övningarna så dom passar dig.

Må Bra
Se sidan 6

Rygghälsa/Komigång
Se sidan 6

Pilates
Träningen utmärks av långsamma rörelser och utmanar styrka, balans, uthållighet, rörlighet och koordination på en och samma gång. Övningarna aktiverar flera muskelgrupper samtidigt. Övningarna sker på mattor med eller utan små redskap.

Feldenkrais
Nybörjar- och uppföljningsgrupper
8 tillfällen.
Kallas också för medvetenhet genom rörelse. En unik metod som möjliggör förändringar i rörelsemönster och utvecklar medvetenhet. Det kan leda till avspänning, ökad rörlighet och bättre koordination. Balans och hållning förbättras. Minskad spänning och muskelvärk. Möjliggör friare och lättare andning.

SPECIALTRÄNINGS-UTRUSTNING

På Hälsobro finns några maskiner som kan anpassas till dig som är rullstols-buren. D.v.s. du behöver inte gå ur rullstolen. Det går alldeles utmärkt att använda våra dragmaskiner som har flera funktioner för att träna armar och bål.

Vi har även specialmaskiner som, **Motomed**, den har hand- och ben-cykelfunktion. Den används med eller utan motor.
Det finns en **Glider** med cross-funktion. Glidern för dig som inte kan gå och stå själv. Man förflyttar sig till en stol och hissas upp i stående. Den används som stå-träning men också i en gårörelse-funktion. Självklart kan du som kan gå själv men har svårt att använda vår vanliga cross-trainer även använda Glidern.

Det finns en bred brits, höj och sänkbar, för att använda till olika övningar. **Gåbarren** kan du använda till gå- och benträning. Vi har även ett antal redskap och vikter för att träna olika funktioner och muskelgrupper.

POSTTIDNING B

Adresslapp

FRI-
MÄRKE

Vi finns på nätet!
www.halsobro.se
Gilla oss på Facebook!

Hälsobro
Manillagatan 10
702 12 Örebro
Tel: 019–14 05 10, 070-514 34 10
Mejl: info@halsobro.se
Hemsidan: www.halsobro.se
Blogg: http://halsobro.bloggplatsen.se/
Facebook: Hälsobro Mer än ett Gym

INFORMATION OM HÄLSOBRO:

Du kan få information om Hälsobro Mer än ett Gym på flera olika sätt.
Vår hemsida, vår blogg, Facebook, utskick och annonser i Örebroarn vid terminsstarter samt genom att komma in till oss eller ringa till receptionen.
Kontaktuppgifter hittar du här ovan.

MEN för att vi ska kunna ge dig information via utskick mm. är det viktigt att du uppdaterar DINA kontaktuppgifter till oss vid ändring, via mejl eller brev.

HÄLSOBRO PÅ INTERNET:

Vår hemsida: www.halsobro.se
På vår hemsida hittar du all aktuell och kommande information om grupper, aktiviteter och erbjudanden. Du hittar mycket information under flikarna. Hjälp oss med att sprida information om hemsidan.

Facebook:
Du hittar oss på Facebook, sök på ”Hälsobro Mer än ett Gym”. Här hittar du erbjudanden och annat smått och gott som dyker upp. Hjälp oss genom att Gilla och Dela sidan.



Medlemsföreningar 2016

Personskadeförbundet RTP Örebro
info@rtp.se
Mag- och tarmföreningen i Örebro län
leif.delin@telia.com
Parkinson Örebro län
kristina.o@comhem.se
FUB
fub@fub.se
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
orebro@orebro.hjarnkraft.nu
Kvinnohuset i Örebro
info@kvinnohusetorebro.se
Örebro läns Strokeförening
kerstin.bengt@glocalnet.net
Stiftelsen Activa
info@s-activa.se
Afasiföreningen i Örebro län
afasi.orebrolan@gmail.com
Astma– o Allergiföreningen Örebro
astmaoallergi.orebrolokal@gmail.com