

ÖPPETTIDER

Måndag—torsdag 08.00 – 19.00

Fredag 08.00 – 16.00

Women Only:

Torsdag 17.00—19.00

Prislista 2012 —ett urval

Gymmet:

Gym 12 månader 1500 kronor

Gym 6 månader 840 kronor

10-kort 540 kronor

Grupper:

1 grupp 400 kronor

Feldenkrais 550 kronor

Medlemmar i ägarorganisationerna får rabatt på samtliga priser



Vi bidrar till att förnya och utveckla verksamhet för barn, ungdom och personer med funktionsnedsättning.



Hälsobro har ett samarbete med Örebro Rättighetscenter, en antidiskrimineringsbyrå som arbetar

för människors lika rättigheter och mot diskriminering.

Om du känner att du blivit utsatt för diskriminering

så förmedlar vi en kontakt med handläggare på Örebro

Gym

Grupper

Social Samvaro

Temadagar

Seminarier

Mindfulness

Qi gong

Feldenkrais

m.m.

FRISKVÅRD



Mer än ett GYM.

Hälsobro
Manillagatan 10
702 12 ÖREBRO
Tel 019-14 05 10
Mejl: info@halsobro.se
Web: www.halsobro.se



Hälsobro – för ökad livskvalitet och hälsa

Hälsobro är ett centra för livsstilsförändring med fokus på Fysisk aktivitet samt Social och Mental stimulans.

Hälsobro är en mötesplats för egen träning, gruppverksamhet, temadagar, föreläsningar och seminarier, som ger näring åt kropp och själ.

Vi vill ge möjlighet till fysisk aktivitet anpassad för individen, oavsett fysisk förmåga och tidigare träningserfarenhet.

Hälsobro är ett komplement till sjukgymnastik och traditionella gym.

På Hälsobro finns en välutrustad träningshall där utrustningen är vald med omsorg och anpassad för att underlätta egen träning för alla – även om man har nedsatt förmåga av något slag.

Vårt mål är att:

utveckla och utöka möjligheter till träning vara en mötesplats för alla oavsett fysisk förmåga ge stöd till livsstilsförändringar gällande t.ex. kost motion och stresshantering

Steg till ett traditionellt gym kan för många, av olika anledningar, vara för stort att ta.

Vi vill sänka denna tröskel!

Vår sjukgymnast och idrottspedagog hjälper till med individuellt anpassade träningsprogram för den som önskar. Sjukgymnasten kan också förskriva Fysisk Aktivitet på Recept, FAR, för den som behöver det.

Vi tillhandahåller behandlingsrum som olika terapeuter hyr för behandlingar såsom massage,

akupunktur och zonterapi. Hälsobros medlemmar får rabatt på olika behandlingarna

Friskvård

Många företag och myndigheter betalar årligen en summa för den anställda att använda till friskvård. Detta är ett system som gynnar den enskilde till att bättre klara vardagen och sitt arbete.

Hälsobro erbjuder bra träningsmöjligheter för de flesta, även dem som inte är vana att träna.

För den som är i behov av återrehabilitering till sina arbetsuppgifter kan vi erbjuda bra träningsformer på en nivå som passar individen.

Vår träningsutrustning startar på låga vikter och är lätta att använda. Maskinerna är lätta att ta sig i och ur och är skonsamma mot lederna.

Vi har också gruppverksamhet som passar de flesta oavsett tidigare erfarenhet av träning.

FaR

Hälsobro är anslutet till FaR, fysisk aktivitet på Recept, som skrivs ut av vårdgivaren. Det finns ett flertal olika träningsmöjligheter för den som får ett FaR recept t.ex. lättgymna, balansboll och Feldenkrais. Egen träningen är också en möjlighet där träningsprogrammet anpassas med hjälp av vår personal.

Exempel på vår gruppverksamhet:

Mindfulness – Medveten närvaro är både en meditationsmetod och ett sätt att förhålla sig till livet. Tränar förmågan att vara närvarande i nuet, att observera, utan att värdera eller döma. Minskar oro och stress.

Feldenkrais – Medvetenhet genom rörelse. Lär känna rörelsebetende och se möjligheterna till förändring. Kan bland annat leda till förbättrad hållning, lättare andning och större rörlighet.

Qi Gong – Långsamma flytande rörelser som sätter igång cirkulationen i hela kroppen, ger mental avslappning och en lugnare och djupare andning. Ger ny energi.

Balansboll – Kondition, styrka, balans. Rygg, mage och bål stabilitet.

Sitt-/Lättgymna – Enkla rörelser utan hopp, sittande/stående. Kondition, styrka, rörlighet, balans, ökad cirkulation.

Promenadgrupp – Vi promenerar tillsammans från Hälsobro. Tempot/sträckan bestäms av gruppen. Stavar eller vikthantlar finns att låna för den som vill.

Muskelträning med gummi-band—Funktionella övningar för hela kroppen, men med fokus på rygg, armar och axlar. Många övningar görs tillsammans i par, vilket även utmanar vår samarbetsförmåga.

Välkommen att kontakta Hälsobro om du är intresserad av ett samarbete kring personalvård eller har patienter som är färdigrehabiliterade och behöver komma igång med sin egen träning.

