

# Vägen till bättre Rygg & Hälsa

## **För rehabilitering och i förebyggande syfte!**

*För onda och stela ryggar, -nacke, -axlar eller om man vill komma igång med träning och rörelse i olika former.*



Hälsobros *Rygg- och Hälsa kurs* syftar till att lära och träna, få tips och idéer om hur du kan ta hand om din rygg och din hälsa på bästa sätt och ett tillfälle att prova på olika sätt att träna.

Målet är att få verktyg att öka styrka, kondition samt lära avspänning och ökad medvetenhet! Vi kommer att varva teori och praktik.

**Program:**

1. Samling fika, genomgång, introduktion till gymmet. Hur ska man träna, vilka muskler tränar man för olika behov. Kort om stretch.
2. Rörelse, introduktion till Feldenkraismetoden, lätta, mjuka rörelser som minskar stelhet och spänning.
3. Föreläsning och genomgång av stretching. "Hur kan man stretcha stel nacke/rygg?" Med massör Michael Katz.
4. Närvaro/avspänning/andning genom Mindfulness. "Hur påverkas kroppen av en dålig andning?"
5. Föreläsning om stress och taktilstimulering. Med stress & beröringspedagog Anneli Axelsson Lind.
6. Vardagsrörelser, Ergonomi. "Hur kan jag avlasta rörelsen vardagen?" Feldenkraislektion.
7. Föreläsning: Livsvandring!  
Hitta vägen till ett rikare och hälsosammare liv!  
Med Livscoach & Vägledare Noomi Tönnäng
8. Träning, Balansboll alt Ryggympa. Utvärdering, fika.

## Info:

- Tid: måndagar kl 14.30–16.00.
- Plats: Hälsobro, Manillagatan 10.
- Max antal deltagare 8 st.
- Pris: 700: - ej medlem, 650: - för medlem i Hälsobro. I kursen ingår föreläsningar och aktiviteter, en introduktion till Gymmet samt ett medlemskap till Hälsobro.
- Extra: Massage och taktilstimulering kan bokas till medlems rabatter. Samt infrarödbastu och gymkort finns till självkostnadspris
- Föreläsningarna sker i samarbete med NBV.



***\* Det är svårt att ge bort vänlighet. Det kommer hela tiden tillbaka till dig.***

- Cort Flint

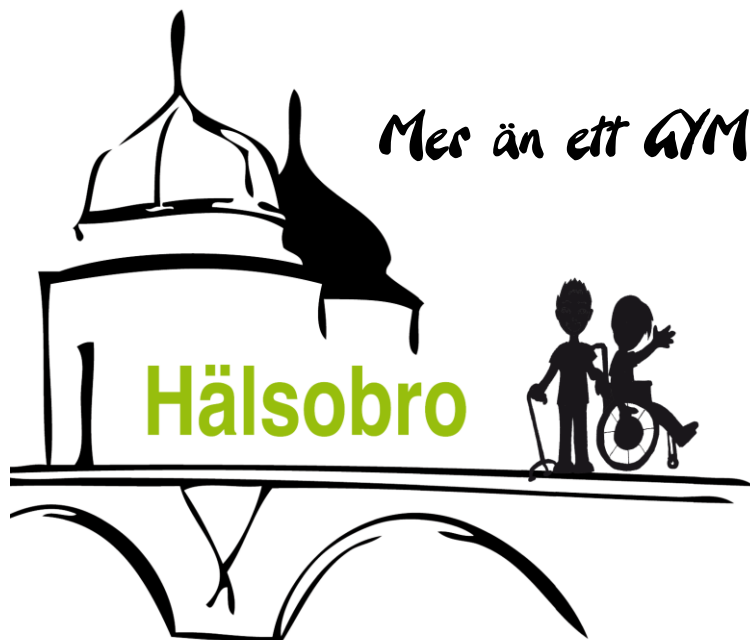
***\* Den som inte är god mot sig själv, kan inte vara god mot andra.***

– Judiskt ordspråk

***\* Kompromissa inte med dig själv. Du är allt du har.***

- Janis Joplin

Har du frågor och funderingar kontakta **Ewa Fager** på Hälsobro  
Tfn: 019-14 05 10 (Reception). E-post: ewaf@halsobro.se



Reumatikerförbundet Lokalavdelningen Örebro



PSORIASISFÖRBUNDET



NEUROLOGISKT  
HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND

Örebro Lokalavdelning



Kommunal.  
ÖREBRO LÄN

Projekt Hälsobro, Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO  
Telefon: 019-14 05 10. E-post: [info@halsobro.se](mailto:info@halsobro.se) Hemsida: [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)