



Hälsobro

Hälsobro erbjuder Träning Samvaro Inspiration



Hälsobro erbjuder träning i en lugn och trevlig miljö. På Hälsobro kan du träna även om du inte har tränat tidigare. Du får hjälp med introduktion och träningsprogram.

Hälsobro har tre rum, ett för gruppträning, ett större rum med träningsmaskiner och ett rum med specialutrustning. Du kan träna i grupper eller enskilt, delta i träffar och aktiviteter.

Vi samverkar med föreningar, organisationer och arrangerar bl.a föreläsningar, friskvårdstillfällen mm.

Grupper kan boka anpassad träning. Strokegympa, balans-träning, sittgympa och lättgympa efter behov.





Special träningsutrustning

På Hälsobro finns några maskiner som kan anpassas till dig som är rullstolsburen. Dvs 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 special-maskiner som, Motomed, den har hand- och bencykel funktion. Den används med eller utan motor.

Det finns en Glider med cross funktion. Glidern kan du som inte kan gå och stå själv använda. Man förflyttar sig till en stol och hissas upp i stående. Den används som stå träning men också i en gå rörelse funktion. Självklart kan du som kan gå själv men har svårt att använda vår vanliga crosstrainer även använda Glidern. Bröstpress där stolen fälls undan för rullstolen. Dipp/ pulldown för armträning samt bred brets och gåbarr.

Infraröd Bastu

Längtar du efter värme? Prova vår Infraröda bastu!

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

Grupper och kurser

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.

Styrka/Balans

Efter en kortare uppvärmning, tränar vi i stationer. Vi har fokus på styrka, balans, rörlighet. Övningarna görs med och utan vikter. Du tränar efter din egen förmåga och får hjälp med att anpassa övningarna. Finns i Medel och Lätt (extra behovs anpassad).

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.

Balansboll

Rolig gympa sittande på boll. Balans, kondition och styrka.

Träning&Kost Komigång

8 tillfällen

Kursen har fokus på träning; styrka, balans, teknik.

Vi tränar rörlighet och stretch. Vi provar på avspänning och tittar på bra kostmodeller. Tar även upp olika teman om vardags-hälsa!

Må Bra 8 tillfällen

Kursen har fokus på kost, Vi samtalar om olika kost modeller. Vad är vad i "kost-djungeln"! Tittar på enkla modeller för att kunna göra hälsosamma kost val. Vi provar lätt träning, rörelse, avspänning och tar upp teman om vardags-hälsa.

Feldenkrais 8 tillfällen.

Nybörjar och uppföljningsgrupper. 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.

Vandringar

Sker 2 gånger per höst o vår. I våra vackra omgivningar nära staden och i Annaboda / Bergslagen.

Trivselträffar

Gruppen styr temat för dagen. Trivsel, pyssel, fika och samvaro. Se hemsidan

Öppettider

Måndag - Torsdag 08.00—19.00

Fredag 08.00—15.00

Dag före **röd** dag stänger Hälsobro kl. 12.00

- Du kan prova på att träna utan kostnad 1 gång i GYM.
- Vill du ha ett träningsprogram, ring och boka tid.
- Klippkort kan du använda till GYM, grupp och bastu.
- Priser och tider för grupper/kurser finns på hemsidan.
- Gilla och **Dela** Hälsobro på Facebook, följ Hälsobrobloggen.



Vi startar andra grupper
efter önskemål.

Vi kan även komma till er
och leda grupp.

Hälsobro Mer än ett Gym

Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO

Telefon: 019-14 05 10 / 070-514 34 10

E-post: info@halsobro.se Hemsida:

www.halsobro.se

Vi tar emot AcTiway & Friskvårdskuponger