

Gruppträning Hälsocenter HT 2024

Far Vattenrörelse

Vattenrörelsen är riktad till målgrupp där Far Vattenträning är för utmanande. Lugna, enkla rörelser i tempererad bassäng (34 grader). Hälsocoachen avgör kunder som är lämpliga för denna aktivitet.

Måndagar klockan 13.05-13.35

Gågging

Ett träningspass i intervallform. Vi promenerar och blandar in jogging eller snabbare gång. Du bestämmer tempo! Fokus på rörelseglädje med inslag av styrka med egna kroppsvikten, kondition, rörlighet och balans. Träningen anpassas efter din förmåga.

Måndagar klockan 16.30-17.15

Far Promenad

Promenad i lugn takt med fart efter kamrat, dvs vi går tillsammans och anpassar takten så att alla kan gå med. Distansen varierar mellan 1-3km beroende på deltagare. Styrkestationer vid parkbänkar eller liknande kan förekomma.

Tisdagar klockan 10-10.45

Far Vattenträning

Skonsam träning i bassäng som anpassas efter egen förmåga. Här tränas kondition, rörlighet och styrka med eller utan redskap.

Onsdagar klockan 13-13.45

Far Gym Soft

Vi tränar stationsvis med olika redskap och med egna kroppen. Ett allsidigt pass för hela kroppen där du själv kan anpassa träningen av din kondition, styrka, rörlighet och balans.

Torsdagar klockan 9.00-9.45

Här bokar du dig

Första gången kan du boka dig via din Hälsocoach. Sedan hjälper vi dig att skapa en personlig inloggning som du behöver för vidare bokning.



En del av Vetlanda kommun