

**Gratis &
drop in!** 
Veckorna
19-22



Utemotion!



Karlstad friskvårdscentral erbjuder gratis utemotion i Mariebergsskogen

**Måndagar klockan 14.30, vi möts vid huvudentrén.
Start måndagen den 4 maj.**

Ledare: Hälsokonsulent Åsa Österberg

**Härlig och skön träning som passar alla -
speciellt för dig som vill komma i gång!**

Tillsammans i gruppen tränar vi allsidigt med styrka, kondition, balans och rörlighet – där alla jobbar utifrån sina egna förutsättningar. Ibland använder vi enkla redskap och naturen i vår träning. Ta på dig kläder efter väder, sköna skor och häng på, ingen föranmälan krävs!

Varmt välkommen!

Vill du veta mer: Kontakta oss på Karlstad friskvårdscentral på telefon: 010- 476 47 64 eller se vår hemsida www.friskvarden.org och den lokala information som gäller för Karlstad.



**Friskvården
i Värmland**

På vår hemsida meddelar vi om något pass behöver ställas in