



Hej!

Den 13 mars 2022 kl 10.30 startar FUB Malmös löpträning och utegympagrupp! Vi värmer upp och springer/går en sträcka som anpassas efter gruppens förutsättningar. Vi kommer utföra enklare övningar med vår egna kroppsvikt som verktyg. Vi fokuserar på rörelseglädje, delaktighet och gemenskap och att du kan genomföra träningen utifrån just dina förutsättningar ♥

Passet beräknas ta en timme. Kläder efter väder och kanske behöver du ha en vattenflaska med? (den får du bära själv i så fall!) Vi startar kl 10.30 på Bulltofta (Cederströmsgatan 6) på söndagar, jobbar i en timme och avslutar med stretch och en frukt, som vi äter tillsammans med FUB Malmös stavgångsgrupp! Jag Tina som är ledare finns där vid 10 och väntar på dig. Vi beräknas vara färdiga kl 12.00, så om du åker taxi så kan du sikta in dig på den tiden!

Om du vill vara med så anmäler du dig till FUB Malmös kansli på telefon: 0702990578 eller så kan du skicka mail till fub@telia.com. Du behöver uppge ditt namn när du anmäler dig. Om du har en stödperson med dig så kan du uppge det vid anmälan.

Varmt välkommen till att träna med mig 😊 Hälsar Tina