

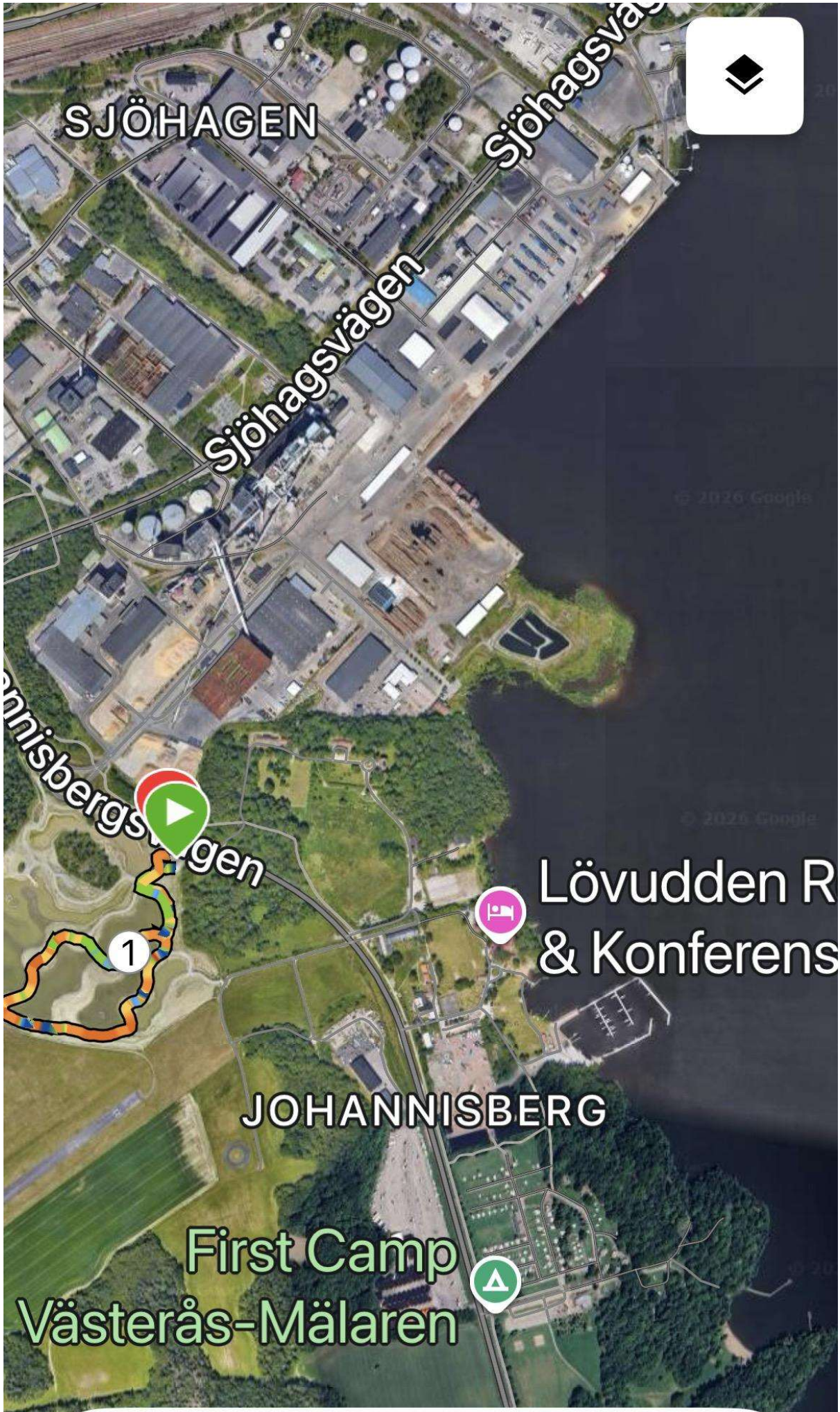
FUB Västerås grupp för träning och hälsa

Promenad/Jogging och lite fysträning och ett bra träningstillfälle för alla de som ska vara med på Specialvarvet i Göteborg i maj

Datum: Söndagen 22/3

Tid: 10.30-12 (vi börjar kl 10.30 så kom en stund före)

Plats: Johannisberg våtmarkspark, Johannisbergsvägen, 721 32 Västerås (finns busshållplats vid parkeringen).



SJÖHAGEN

Sjöhagsvägen

Sjöhagsvägen

Johannisbergsvägen

Lövudden R
& Konferens

JOHANNISBERG

First Camp
Västerås-Mälaren

© 2026 Google

© 2026 Google

Vi kommer att förflytta oss en runda på ca 1,3 km och stanna till vid olika stationer för lite fysträning. Vill man kan man jogga runt (då hinner man nog två varv), annars promenerar man och underlaget funkade även för rollatorer.

Utrustning: Kläder efter väder

Assistans: Om man behöver hjälp för att kunna delta måste man ta med personal eller anhörig och det är lika bra de också är träningsklädda 😊.

Ålder: Tänkt målgrupp är +15 år men om någon yngre vill vara med så är det helt ok (men då får förälder hjälpa till lite).

Sociala medier: Vi vill sprida information och förhoppningsvis även kunna inspirera andra till rörelse, vill man inte vara med på bild får man gärna meddela detta i förhand men vi kommer även att fråga på plats.

Förutsättningar:

- Vi gör det här tillsammans = vi hälsar på varandra och vi peppar och hjälper varandra
- Vi ska ha roligt men när vi tränar så gör man så gott man kan efter egen förmåga.

Om man behöver kontakta mig nås jag på 070-688 77 61 eller urban_tersen@hotmail.com

Nu kör vi