

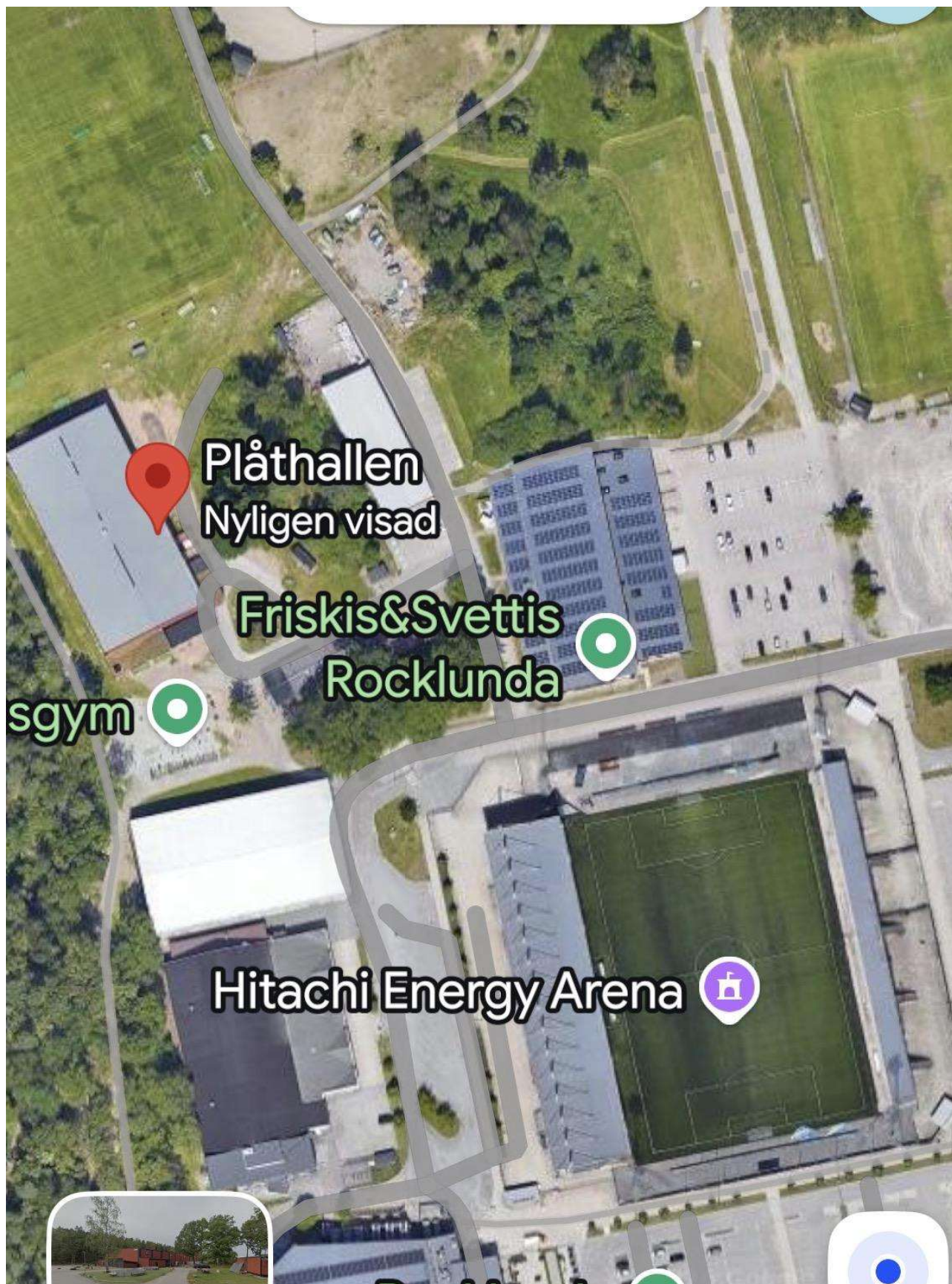


**FUB Västerås grupp för träning och hälsa - Fotbollsträning i Plåthallen på Rocklunda.**

**Datum:** Söndag 1 november

**Tid:** 10.30-12

**Plats:** Pontus Widéns väg 12, 722 23 Västerås (ligger en bit bakom Friskis&Svettis).



Vi kommer att göra olika fotbollsövningar och det är Anders Einarsen (Julias pappa) som tillsammans med några från Romfortuna som kommer att hålla i träningen.

**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 😊.

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

**Förutsättningar:**

- Ta med vattenflaska
- Vi gör det här tillsammans 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 så nås jag på 070-688 77 61 eller [urban.tersen@fub.se](mailto:urban.tersen@fub.se)

Anmälan görs på FUB Västerås hemsida eller Facebook FUB Västerås

***Nu kör vi 💪***