



Våra motionsgrupper

Kils friskvårdscentral hösten 2019

Vattenmotion start v. 36

Här får du en genomkörare av hela kroppen på ett effektivt, skonsamt och skönt sätt. Vi tränar allsidigt med både kondition, styrka och rörlighet.

Måndagar kl. 14.00-15.00 och kl. 15.00-16.00

Onsdagar kl. 13.00-14.00, 17.00-18.00 och 18.00-19.00

Ryggmotion start v. 36

Träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här tränar vi allsidigt och bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar.

Måndagar kl. 10.00-11.00, Plats: Kyrkans gård

Hjärtmotion start v. 36

Här tränar vi framförallt konditionen men även rörlighet och styrka. Hjärtmotionen passar alla som vill hålla hjärtat friskt och starkt. Passar även för de som har eller haft hjärt-kärlbesvär.

Onsdagar kl. 10.00-11.00, Plats: Kyrkans gård

Kom i gångmotion OBS start v. 38

Träning för dig som behöver komma igång på ett säkert och tryggt sätt. Vi bygger upp stabilitet, styrka och rörlighet i ett lugnt tempo.

Måndagar kl. 14.00-15.00, Plats: Fysioterapimottagningen, Vårdcentralen

Stavmotion OBS start v. 38

För dig som gillar att gå och vill ha rejäl konditionsträning. När du går med stavar får du dessutom träning för axlar, rygg och nacke samtidigt som du minskar belastningen på höfter och knän.

Torsdagar kl. 13.00-14.00, Plats: Frykstahöjden, samling vid Frykstastugan

En aktivitet i veckan kostar 550 kr, två eller fler kostar 700 kr (Badavgift för Vattenmotion tillkommer med 350 kr/termin). Har du fått FaR (fysisk aktivitet på recept) och varit på ett hälsosamtal så kostar första terminen 350 kr för en eller fler aktiviteter.

För mer information och anmälan;
Hälsokonsulent Agnes Vigander
Friskvården i Värmland – Kil
0554-193 56
friskvarden.kil@telia.com



**Friskvården
i Värmland**