

Motion är bra för vår hälsa!
Våra motionsgrupper har program specialanpassade
för hjärt-lungsjuka. Programmen vi har är:

Cykel och Styrketräning



Bordtennis



Foto: Kerstin Trägårdh



och
Golvgympa





Bordtennis spelas nu i Tiundaskolan, tisdagar

Foto: Kerstin Trägårdh



Måndagar är det *Golvgympa* i Korskyrkans lokaler



Cykel och Styrketräning
Akademiska sjukhuset, ing.85
eftermiddagstid torsdagar

Golvgympa: Avslut med stretching

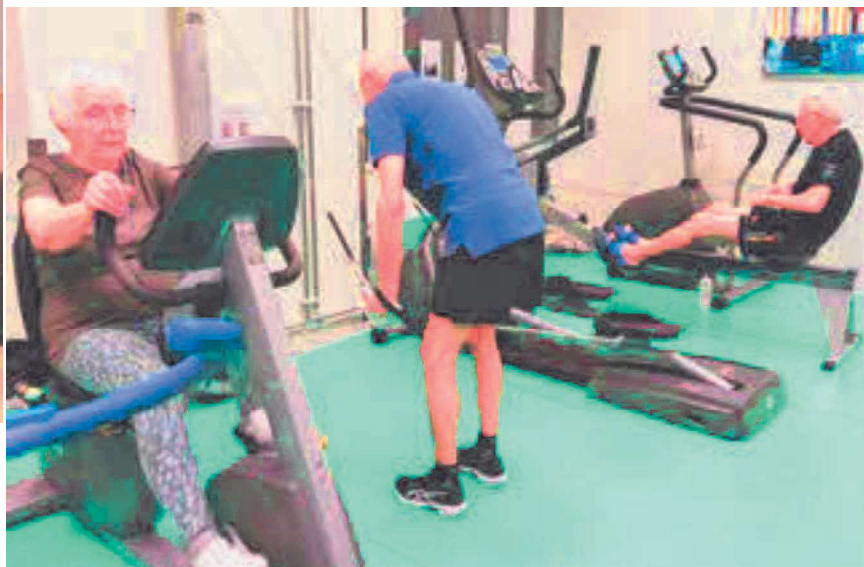


Sittgympan fick tyvärr läggas ned när deltagarantalet blev för lågt

Några ur
bordtennis-
gruppen har
samlats för
en gruppbild



Foto: Kerstin Trägårdh



Träningslokalen
för *Cykel* och
Styrketräning
är välutrustad