

Aktiviteter våren 2024



Promenader med och utan stavar (mars – juni 2024)

Vi samlas på **torsdagar** kl. 10.45 vid Mariebergsskogens entré och verksamheten pågår så länge vädret tillåter.

Anmälan och info om start: **Barbro Helliker** 073-267 04 03

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

Vattengymnastik (25 januari– 28 mars 2024)

I Centralsjukhusets bassäng vid sjukgymnastiken.

Torsdagar: kl. 18.00 – 19.00

Samling minst 10 minuter före start!

Avgift för medlemmar: 200 kr .



Styrketräning/redskapsträning (5 februari – 23 maj 2024)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

Måndagar: kl. 17.30 - 18.30 och **torsdagar:** kl. 17.30 - 18.30.

Samling senast 10 minuter före start!

Deltagare i verksamheterna måste ha träningsprogram som är utformat av fysioterapeut.

Avgift för medlemmar: 300 kr.



Sittyoga/ sittgympa onsdagsförmiddagar kl. 10.15-12.00

(28 februari - 3 april)

Startar den 28 februari 2024 i ABF:s regi och lokaler på Gräsdalen. Begränsat antal medlemmar. Avgift: gratis för medlemmar.

För närmare information och anmälan kontakta Eva Heistola per mejl:

evaheistola@gmail.com eller mobil: 070-2855914.



OBS! Anmälan är bindande (utom för promenader) och görs senast 1 vecka före aktivitetsstart till kansliet per telefon: 21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjartlung.se. (OBS! Ej till ledarna). Avgift kan Swishas på 1 236 790 364 eller insättas på plusgiro 384138-4 efter anmälan. Avgiften ska vara betald innan aktivitet kan påbörjas. Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.

