



Välkommen att träna i Rosenlundsparken!

Här kan du delta med ditt lilla barn eller utan.

Vi tränar för att skapa en stabil grund för effektiv stegring av din träning och för att klara livet som småbarnsmamma. Fokus är på kroppshållning och uthållighet och för det behövs bland annat god rörlighet, en stark coremuskulatur och god balans.

Vi använder oss av redskap såsom pinnar, gummiband och yttre vikter. Jag tillhandahåller alla redskap. Du tar själv med dig en träningsmatta.

Vi tränar oavsett väder.

Datum och tid

Onsdagar klockan 11.00-12.15 med start onsdag 27 april 2022

Plats

Rosenlundsparken, Södermalm.

[Vägbeskrivning - Google Maps](#)

[Vägbeskrivning/resplan SL](#)

Anmälan

Du anmäler dig genom mejla till anncha@gravidfysio.se

Avgift

Det kostar 200 kronor per tillfälle eller 1 000 kronor för fem tillfällen.

Du betalar med swish på plats eller via bankgiro.

- Swishnummer: 123 188 11 43 Ekenfysioterapi AB. Skriv "Träna i parken", som meddelandet. Ditt namn kommer med när du godkänner med BankID.
- Bankgironummer: 5855-8511

Avgiften kan tas upp som friskvård.

Har du frågor? Ring 070-456 23 34 eller mejla till anncha@gravidfysio.se