



Till dig som fått Fysisk aktivitet på recept (FaR®)

FaR-Träningsställe: Frisk och Stark Nyköping

Hemsida: www.friskochstark.com

Mail: asa.dahlrot@gmail.com

Telefon: 076-1668724

Kommun: Nyköping

Innan du startar din träning hos mig får du som FaR-motionär ett inledande samtal. Vi hittar tillsammans den träningsform som passar dig bäst, utifrån din fysiska/mentala kapacitet men också utifrån ditt intresse. Målet är att du ska må bra av träningen både under passet och efteråt.

Med Frisk och stark kan du träna olika typer av gruppträning.

Crossnature

Mår du bra av att vistas utomhus i naturen? Då är crossnature ett pass för dig.

Vi förflyttar oss korta sträckor (ca 500 m) i taget i lugn jogg. Vi stannar och jobbar med styrka och kondition ute i naturen var och en utifrån sina förutsättningar. Jägarvila mot ett träd, armhävningar mot en sten mm.

Klippkort 10 gånger 550 kr

Sitta/stå gympa

Gillar du att träna till peppande musik? Då är sitta/stågympa ett pass för dig.

För dig som har svårt med balansen och vill arbeta i ett lugnare tempo. Här kan du använda en stol som stöd. Vi tränar sittandes på en stol och står upp på i vissa övningar med stöd av stolen om man önskar det. Du har möjlighet att sitta ner hel passet.

Kurs 10 gånger / 450 kr

Cirkelpass

Gillar du att träna styrketräning i ditt eget tempo? Då är Cirkelpasset ett pass för dig.

Här arbetar vi till musik i en cirkel med 6 olika styrkeövningar. Du har god tid på dig vid varje övning och jag hjälper dig att anpassa övningarna så de passar dig. Även här kan du arbeta sittande på en stol.

Kurs 8 gånger / 360 kr

Hos Frisk och Stark är du inte försäkrad. Din hemförsäkring gäller när du tränar med oss. Träningslokalen är inte handikappanpassad. Eventuell ledsagare är välkommen att kostnadsfritt följa med. **Välkommen !**